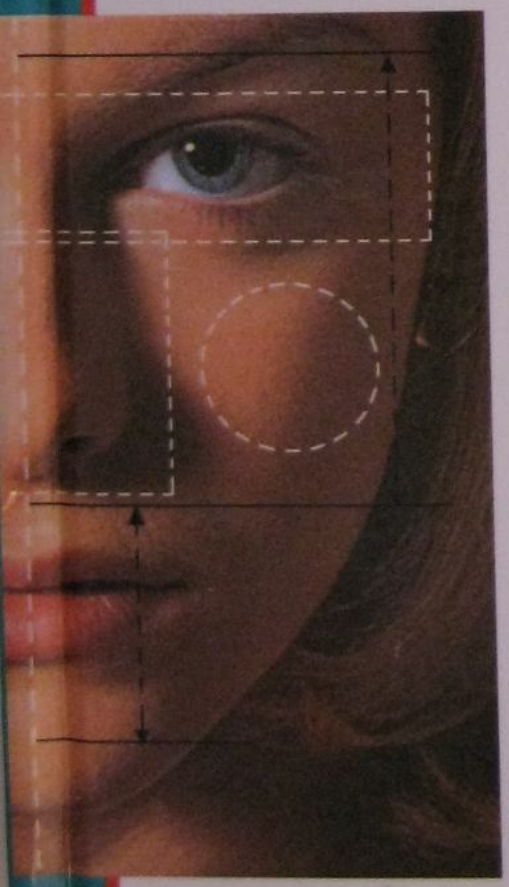
VISIT…

Практическое искусство

чтения ЛИЦ

Откройте новые возможности в отношениях с людьми, добейтесь успеха в делах, реализуйте свои скрытые таланты



ЯЗЫК ЛИЦА, МИМИКИ, ВНЕШНОСТИ И ЖЕСТОВ

САЙМОН БРАУН

20
8.5

Simon G. BROWN
THE PRACTICAL ART OF FACE READING

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,
20 Lonsdale Road, London NW6 6 RD. All rights reserved.

Перевод с английского *Е. Богдановой*

Художественное оформление обложки *И. Саукова*

раун С.
Практическое искусство чтения лиц. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 128 с.

ISBN 5-699-02758-0

Черты лица могут немало рассказать о человеке. Искусство их расшифровки помогает составить рвое впечатление о людях, бегло оценить их характер и понять мотивы поведения.
Чтение по лицам научит вас заводить добрых, надежных друзей, более гармонично строить отно-ния в семье, предупредить развитие той или иной болезни, контролировать отрицательные эмо-и и превращать их в положительные.
Кроме того, это искусство поможет вам выбрать соответствующую вашему психологическому ну карьеру и добиться в ней успеха.

УДК 820
ББК 88.5

© Carroll & Brown Limited, 2000
© Simon G. Brown, 2000
© Е. Богданова. Перевод, 2003
© ООО «Издательство «Эксмо».
Издание на русском языке.
Оформление, 2003

9-02758-0

Содержание

Что такое толкование черт лица? 6
Истоки искусства чтения по лицу .. 8
Приступим 10
Энергия ЦИ 12
Инь и Ян 16
Две стороны лица 20

1 Лица и их черты

Форма лица 24
Лоб 26
Волосы 30
Брови 33
Глаза 38
Щеки 44
Нос 46
Губы 51
Подбородок и челюсть 56
Уши 59

2 Применение ваших знаний на практике

С чего начать? 66
Движения лица 70
Оценка характера личности 72
Отношения 74
На пороге новых отношений 80
Оценка отношений 84
Друзья и семья 86
Общественные мероприятия 90
Родители и родственники 92
Дети 94
Поведение и эмоции 97
Работа 98
Успешное собеседование 104

3 Используя все возможности

Черты лица и здоровье 110
Одежда и аксессуары 112
Диета и здоровье 114
Альтернативная терапия 118
Виды деятельности 120
Позитивное мышление 122
Вы первый раз «читаете по лицу» 124

Что такое толкование черт лица?

Черты лица могут немало рассказать о человеке. Искусство их истолкования помогает получить первые впечатления о другом человеке и таким образом бегло оценить его характер. Толкование черт лица зародилось в странах Дальнего Востока тысячи лет назад. Это искусство поможет вам «увидеть» подлинную личность другого человека.

Возможно, вы этого не осознаете, но толкованием лиц других людей вы занимаетесь всю жизнь. Когда вы знакомитесь с кем-нибудь, вы подсознательно даете оценку этому человеку, основанную на чертах лица. Дружелюбно выглядит этот человек или держится отчужденно? Похоже ли, что он устал или полон бодрости? Само толкование черт лица является спонтанным и инстинктивным, нередко помогает принять решение о том, кому доверять, с кем повеселиться на вечеринке, с кем хорошо работать и с кем завязать романтические отношения.

Чуткий друг. Круглые щеки, широко расставленные глаза и круглое лицо выдают доброжелательно мыслящего человека, который с удовольствием выслушивает других и проявляет о них заботу.

Находитесь ли вы в деловой обстановке или на каком-то общественном мероприятии, трудно узнать внутреннюю сущность человека, который вас как-то заинтересовал. Обладая уникальной способностью толковать черты лица, вы сможете предвидеть, какое поведение ожидать от стоящего перед вами незнакомого человека, понять его личность. Совсем неплохо осознать собственный характер и сделать себя другим, именно так, как вам хотелось. Толкование черт лица, таким образом, — это очень полезный инструмент повседневной жизни, поскольку он может помочь вам:

Лучше понимать других людей

На протяжении всей истории человечества, во всех странах мира разнообразные типы лиц должны были представлять наивысшую красоту. Одно из самых главных преимуществ толкования черт лица заключается в том, что вы можете пренебречь критериями чистой эстетики и оценить лицо как отражение характера человека. Чтение по лицу поможет вам лучше определить присущие людям, нередко скрытые черты характера. Со временем вы обнаружите, что получаете настоящее удовольствие от наблюдения за любыми типами лиц, высматривая в них свойственное человеческому роду разнообразие интересных личностей, которые они представляют.

Большинство конфликтов между людьми происходят от недостатка взаимопонимания. Чем больше вы знаете о людях, тем лучше вы понимаете, почему они делают то, что они делают. Хотя вы можете и не соглашаться с ними, но, оценивая мотивы их поведения, вы получаете возможность разработать правильную стратегию для принятия решения. Например, некто с лицом треугольной формы, возможно, предпочтет прямой, честный подход к вызвавшей споры проблеме, в то время как человек с овальным лицом, вероятно, отреагирует лучше, если вы сначала уделите ему время и выслушаете его, и обсудите любые возможные проблемы.

Лучше понимать себя

Рассматривая собственные черты лица, вы обретаете бесценное богатство знания человеческой природы. Чтение по лицам может улучшить ваши способности принимать решение и выбрать соответствующую карьеру, добиться успеха в том, что вы делаете. Чтение по лицам может научить вас заводить хороших, надежных друзей, более гармонично строить отношения в семье. Наконец, чтение по лицам поможет вам предупредить развитие той или иной болезни, поскольку черты лица и его выражение содержат жизненно важную информацию об общем состоянии здоровья человека.

Лица — это не что иное, как картинная галерея.

ФРЭНСИС БЭКОН

Способность распознавать собственные слабости посредством чтения по лицу даст вам возможность контролировать любые отрицательные эмоции и обращать их в положительные. Если, например, изучая собственное лицо, вы обнаружили, что склонны проявлять нетерпимость к другим, вы можете в трудных ситуациях с помощью сознательных усилий быть более лояльным к окружающим. Осознавая свойственные именно вам особенности характера, вы можете таким образом глубже понимать себя и обеспечить себе «самое лучшее лицо» в любых ситуациях.

Чувствовать себя более уверенно в общении с другими людьми

Совершенно естественно проявлять бдительность по отношению к неизвестным для вас явлениям и ситуациям. Даже самые уверенные в себе люди проявляют осторожность в незнакомой для них обстановке. Чем больше вы сможете полагаться на свое искусство чтения по лицам, тем более уверенно вы будете чувствовать себя в общении с новыми людьми. Через некоторое время беглая оценка человека при первом знакомстве и распознавание его характера станет вашей второй натурой. А это даст вам возможность выявить лучшее в ваших новых знакомых и поможет составить положительное первое впечатление от них. Люди с маленькими глазами, например, склонны высоко оценивать прямой стиль общения и получать удовольствие от откровенного, честного разговора. Им нравится сразу переходить к фактам и двигаться от одного пункта к другому достаточно быстро. И наоборот, люди с большими глазами предпочитают в обстановке расслабленности обсуждать широкий круг тем — им нравится игра воображения и осознание, что вам интересна творческая сторона их натуры.

Улучшить отношения

Если вы стремитесь к любви или надеетесь улучшить уже существующие отношения, чтение по лицу поможет вам найти в этих вопросах новый подход. Например, вы больше не будете стремиться найти себе партнера или партнершу с высокими скулами, что является признаком натуры эмоциональной и экспрессивной, но вместо этого захотите познакомиться с человеком — обладателем большого рта, что является чертой искателя приключений.

Когда вы завязали новые отношения, понимание личности партнера/партнерши поможет вам чувствовать себя с ним/с ней легко, и благодаря этой легкости общения вы почувствуете себя достаточно непринужденно, чтобы перейти к близкому, честному партнерству уже с самого начала. Если проблемы возникнут на более поздней стадии отношений, знание характера вашего партнера/партнерши поможет вам разрешить их.

Лучше проявлять родительские способности

Пока ваш ребенок не начнет разговаривать, практически невозможно понять, как он себя чувствует, истолковать те или другие его потребности. Чтение по лицу может помочь понять уже заложенные в вашем ребенке личность и способности и даст вам возможность лучше общаться с ним. Это также поможет вам распознать в нем сильные и слабые стороны, с тем чтобы вы могли развивать его достоинства и сгладить недостатки, пока ребенок еще мал.

Способствуйте развитию ваших детей. Чтение по лицу поможет вам лучше общаться с малышом и даже увидеть заложенные в нем или в ней таланты, с тем чтобы вы могли развивать их уже с самого раннего возраста.

Истоки искусства чтения по лицу

Чтение по лицу — это эффективный способ установления контактов с людьми, применяемый в современной жизни, однако он имеет длинную и славную историю.

Будучи весьма применяемым в сегодняшней практике общения между людьми, чтение по лицу идет от медицины стран Дальнего Востока. Первоначально оно применялось восточными целителями для диагностики заболеваний. Цель этой нетрадиционной медицины была — и есть — предупреждать проблемы со здоровьем и дать рекомендации в отношении питания, физических упражнений и медитации, с тем чтобы остановить болезни, когда они едва проявились. Техника диагностики традиционно основывалась на изучении внешнего вида пациента: его лица, языка (см. стр. 55), рук, пульса, а также реакций точек акупрессуры, позой и поведением; некоторые целители для распознавания скрытых слабостей организма использовали также астрологию. Все эти приемы и сегодня применяются восточными медиками и представителями альтернативной терапии.

Установление диагноза по лицу, или чтение по лицу, предполагает анализ каждой черты лица с точки зрения ее расположения на лице, размеров и того, насколько она бросается в глаза. Строение лицевых костей и цвет и текстура кожи на лице также принимаются во внимание. Считается, что каждая часть лица соответствует определенному органу в человеческом теле, например почки связаны с областью под глазами. Человек с мешками под глазами может быть подвержен воспалению почек. Глубокие складки указывают на то, что почки могут быть уплотнены и сужены, а темные круги под глазами заставляют предположить плохую работу почек.

Поскольку черты лица ассоциируются с конкретными органами, каждый орган связан со специфической эмоцией. Имея в виду эту связь, древние целители могли анализировать все те разнообразные чувства, которые влияли на поведение личности, только путем наблюдения и истолкования значения тех или иных черт лица.

Восточная медицина также основана на идее о том, что через Вселенную проходит тонкий поток электромагнитной энергии, которая течет и через организм человека. Эта энергия трактуется в Китае как энергия *ци* (см. стр. 12—15), она переносит информацию от одной клетки к другой и изнутри тела наружу. Считается, что как физическая, так и эмоциональная стороны человека, его организм основаны на той же энергии *ци*. За тысячи лет восточные медики составили карту влияния энергии *ци* и видов эмоций, связанных с ней, на организм и их отражения на лице человека.

ИСТОРИЯ ЧТЕНИЯ ПО ЛИЦУ

Древнее искусство чтения по лицу зародилось тысячи лет назад во времена Желтого Императора; когда оно применялось восточными целителями для диагностики болезней. Это искусство просуществовало века, и его популярность сегодня основана на том факте, что оно способно помочь людям лучше понимать самих себя, коллег на работе, друзей и членов семьи.

2600 лет до н. э. — «Классический труд по медицине внутренних органов Желтого Императора» показывает, что врачи уже тогда разбили идеи ци, инь и ян, а также пяти элементов.

551—479 г. до н. э. — Эпоха Конфуция — чтение по лицу приобрело популярность в Китае, Японии, Индии и Корее.

Около 500 г. до н. э. — Пифагор изучал связь между внешностью и поведением человека.

Около 300 г. до н. э. — Аристотель посвятил шесть глав «Historia Animalium» физиономистике.

Около 100 г. н. э. — Полемон к концу существования Римской империи сделал чтение по лицу достойным и уважаемым занятием.

980—1037 — Авиценна проводил подробнейшие дискуссии по поводу искусства чтения по лицу.

1193—1280 — Альбертус Магнус продолжил работу Авиценны.

1272 — астролог Фридриха Второго Майкл Скот написал труд «De Hominis Physiognomia» — первое печатное издание по вопросу чтения по лицу. Опубликовано не ранее 1477 г.

1780-е — Нанбоку Мизуно прославился благодаря своему потрясающему искусству физиономиста, получившему отражение в труде «Пища руководит судьбой».

1741—1801 — Иоганн Каспар Лаватер, пастор и поэт, написал четырехтомный опус под названием «Физиономистика для увеличения знаний и любви к людям». Он также страстно проповедовал искусство чтения по лицу. Оказал значительное влияние на таких писателей, как Шарлотта Бронте и Бальзак.

1758—1828 — Франц Иосиф Галл исследовал влияние формы черепа на память и воображение. Это искусство получило название френологии, оно вдохновляло будущих физиономистов.

1930-е — Джордж Осава, вдохновляемый д-ром Сагеном Ишизукой, основал движение под названием макробиотика. Чтение по лицу применялось в нем для постановки диагноза и рекомендаций того типа диеты, который подойдет конкретному лицу.

1970 г. — Мичио Куши отточил и развил это искусство. Сегодня он — один из ведущих специалистов в этой области.

2000 г. — Анита Роддик, основательница «The Body Shop», использовала искусство чтения по лицу для проведения кампании за уничтожение стереотипов идеала красоты; она убеждена, что все лица достойны того, чтобы их фотографировали.

Приступим

У вас большие, глубоко посаженные глаза? У вашего начальника узкие темно-красные губы? Чтение по лицу поможет вам проанализировать эти и другие черты лица, с тем чтобы истолковать их на различных уровнях и приобрести глубокое понимание как собственной личности, так и личности других людей.

Начать читать по лицам вы можете в любое время и заниматься этим практически где угодно, например, в автобусе, на работе, в поезде или ресторане.

Наилучшее место для начала, однако, — это у себя дома, а самый простой способ — посмотреть в зеркало (см. илл. и текст к ней ниже). Поначалу вам, возможно, понадобится записать все, что вы обнаружили, с помощью ручки и листка бумаги или заполнить копию приведенной в конце этой книги чистой формы для характеристики лица (см. стр. 124).

Изучайте черты своего лица, подходя к этому занятию максимально честно. Воспользуйтесь инструкциями, приведенными в Главе 2 (стр. 68—69), а затем соотнеситесь с Главой 1 (Лицо и его черты), чтобы установить значение каждой черты вашего лица.

Когда вы прочтете собственное лицо, наступит время сосредоточиться на лицах других людей. К прочим способам читать по лицам относится фотографирование лиц полностью анфас и в профиль (см. стр. 66—67) и создание двух составных портретов (см. стр. 20—21). Сначала вам, вероятно, придется сделать записи и консультироваться с этой книгой, чтобы подтвердить свои наблюдения, так что советую вам попрактиковаться на друзьях и членах семьи. Затем, однако, вы сможете испытать свои способности на публике. Избегайте, однако, пристально разглядывать незнакомых людей, так как от этого они нередко чувствуют себя неловко или даже пугаются.

Когда же вы привыкнете наблюдать за лицами и ассоциировать их черты с определенными формами поведения, вы обнаружите, что искусство социального общения у вас заметно возросло. Одно из самых больших преимуществ чтения по лицу заключается в том, что вы можете делать это почти в любой ситуации, без того чтобы наблюдаемое лицо это заметило.

Практика приводит к совершенству

Мой учитель Мичио Куши отточил свое искусство чтения по лицу, сидя в местах, где он мог тайно наблюдать за потоком людей. Он мог провести целый день, разглядывая носы, другой — рассматривая сотни ртов и т. д. Этот способ помог ему научиться понимать, чего искать в каждой черте лица.

Очень важно, чтобы вы провели достаточно времени, наблюдая за лицами подобным образом, чтобы вам стало понятно, что, например, составляет большой нос, каков может быть маленький рот и высокий лоб. Когда вы научитесь наблюдать индивидуальные черты лица, вы можете применять свои навыки и составить оценку характера своих друзей и членов семьи, сравнивая собственные выводы со знанием их подлинной личности.

Чтение по собственному лицу

Начните с рассматривания своего лица в зеркале: как можно более честно, описывайте черты, имея в виду принципы чтения по лицу.

- Проверьте, чтобы волосы были полностью убраны с лица.
- Смойте макияж, снимите украшения.
- Поставьте зеркало на уровне глаз.
- Обеспечьте достаточное освещение, так чтобы все черты лица были хорошо различимы.
- Рассматривайте лицо анфас и с помощью ручного зеркала — в профиль (правый и левый), чтобы получить полное и точное представление о своем лице.

Чтение по лицу, в любое время и в любом месте. *Вы можете читать по лицам в любой обстановке и в любое время, с друзьями, по дороге на работу, на вечеринке. Когда научитесь это делать, вы обнаружите, что все социальные ситуации доставляют вам гораздо больше удовольствия, и тем больше, чем лучше вы можете предсказывать поведение людей, которых вы встречаете, и взаимодействовать с ними в соответствии с вашими наблюдениями.*

Универсальная техника

Чтение по лицу не предназначено для того, чтобы проводить сравнение между людьми различного этнического происхождения. Один из навыков чтения по лицу заключается в том, чтобы распознавать наиболее значимые признаки личности и ее поведения и делать это независимо от происхождения и прошлого человека.

Общепризнанным чудом является тот факт, как среди многих миллионов лиц не попадается и двух одинаковых.

СЭР ТОМАС БРАУН

Этика чтения по лицам

Когда бы вы ни использовали искусство, которое затрагивает чувства других людей, важно очень тщательно подумать о том, как вы будете использовать свое знание. Я составил эти этические правила, основываясь на собственном опыте:

- Не проводите оценку личности человека посредством чтения по лицу, если вас об этом специально не попросят.
- Не передавайте полученную информацию третьей стороне.
- Сосредоточьтесь на положительных качествах характера, если только вас не попросят разрешить какую-то специфическую проблему.
- Не судите о том, что хорошо, а что плохо в чертах лица человека — просто отметьте их как объективные показатели тех или иных свойств характера.
- Воспринимайте любую информацию, даже если она противоречит вашим наблюдениям. Чтение по лицу не охватывает всех аспектов личности человека.
- Не делайте развернутых суждений о чьей-то личности на основании чтения по лицу , которые могли бы настроить вас или других людей против кого-то.
- Используйте знание позитивно — чтобы расширить сферу взаимодействия с другими людьми и помочь им самосовершенствоваться.
- Будьте всегда открыты к новому.

Энергия ЦИ

Искусство чтения по лицам уходит своими корнями в древнюю диагностическую медицину (см. стр. 8—9). Практикующие ее врачи считали — и сейчас считают, — что все существующие объекты и Вселенную связывает постоянный поток энергии. Эта энергия известна в Китае под названием «ци», в Японии — под названием «ки», в Индии — под названием «прана». В этой книге я буду называть эту энергию ци.

Энергия *ци* постоянно протекает через тело человека, так же как кровь. Она втекает и вытекает из человека через «корону» (макушку) головы и распределяется через позвоночник. В центре человеческого тела существуют семь ключевых точек, где энергия особенно активна и сконцентрирована. Они известны под названием чакр. Каждая чакра связана со специфическими характеристиками энергии организма, например чакра сердца связана с эмоциями, любовью и привязанностями.

От этих ключевых точек отходят двенадцать дорожек энергии, которые называются меридианами. Они идут в руки, ноги, туловище и голову. Вдоль каждого из меридианов есть особые точки, именуемые «цобос», через которые можно влиять на энергию ци. Эти точки используются в массаже «шиатцу» и акупунктуре, с тем чтобы воздействовать на определенные части организма.

Ци распространяется по меньшей мере на десять сантиметров и часто даже на один метр за пределы тела. Ее можно сфотографировать посредством процедуры, именуемой фотографией Кирлиана (см. стр. 14), которая основана на идее, что люди — носители электромагнитного поля и что электрические импульсы (*ци*) можно зафиксировать.

По мере того как энергия ци протекает через тело, она переносит эмоции, мысли, убеждения и мечты из одной части тела к другой. Любое изменение в потоке ци в вашем теле получает отражение через изменение энергии ци на поверхности тела, иными словами, цвет и текстура кожи изменяются под воздействием вашей личной энергии *ци*. Отношения между эмоциями и личной ци — это обоюдный процесс, в котором то, как вы чувствуете себя, влияет на вашу энергию *ци*, и ваша энергия *ци* влияет на то, как вы себя чувствуете.

Диагноз с помощью чтения по лицу

Наблюдая все эти изменения, древний врач мог следить за состоянием здоровья пациента и определять наличие любых вторжений в поток энергии *ци* или препятствий на ее пути. Если вы склонны, например, к депрессии, *ци*, связанная с состоянием депрессии, будет циркулировать через тело и влиять на здоровье внутренних органов и отражаться на вашем внешнем виде. Вы можете таким образом судить о внутреннем здоровье человека по его внешнему виду. В соответствии с принципами восточной медицины эта угнетенная *ци* первоначально поражает ваши легкие и кишечник и приводит к бледности губ, их воспаленности, впалым щекам и серому оттенку кожи.

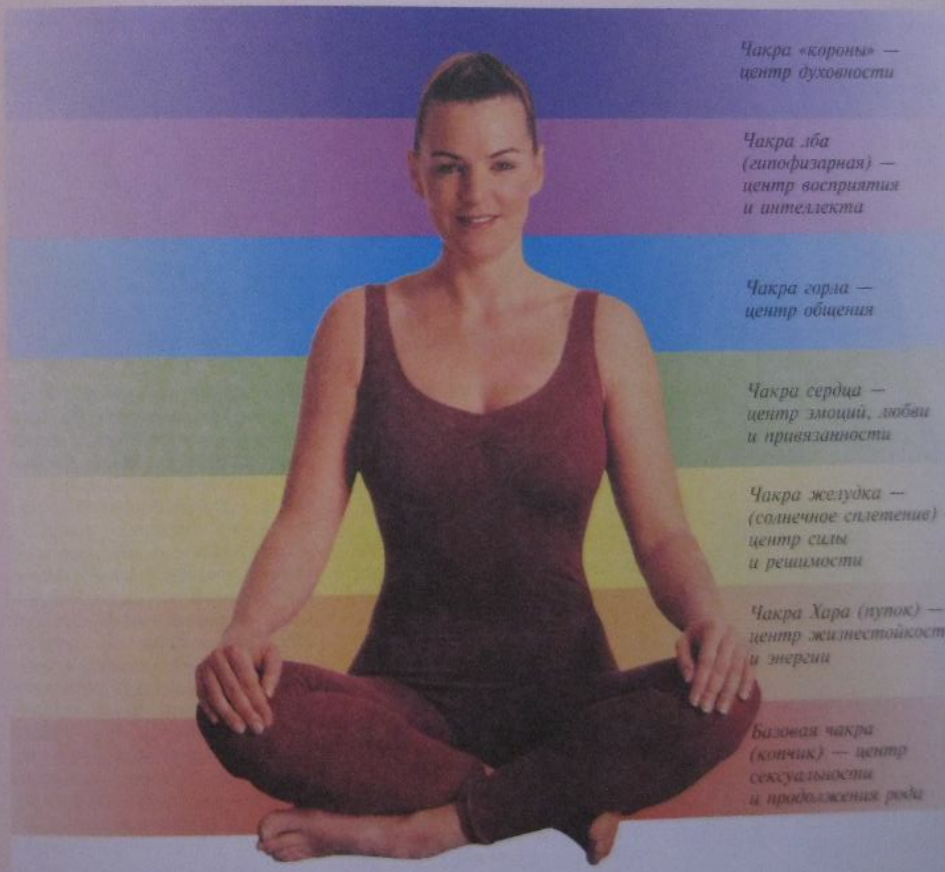
Когда диагноз поставлен, врач может надавить на определенные точки вдоль меридиональных линий, с тем чтобы освободить заблокированную *ци*, которая вызывает болезнь. Альтернативная терапия, столь популярная сегодня, такая как шиатцу, акупунктура и чи гонг, основаны во многом на принципах древних врачей.

Накопленная ци

Если вы отличаетесь склонностью к тому, чтобы испытывать сильные эмоции в течение долгого времени, энергия *ци* этих эмоций навсегда отпечатается у вас на лице. Те, кто провел детство в обстановке постоянной печали или сиротства, обнаружат, что их лица постоянно носят следы этих эмоций.

Считается, что накопление энергии *ци* происходит также, когда ребенок развивается в утробе матери. В соответствии с этой теорией эмоции, которые испытывает мать в период беременности, передадутся ее ребенку в форме энергии *ци*. Эта энергия *ци* далее повлияет на личность ребенка. В Японии делаются огромные усилия, чтобы помочь будущей матери в этот период обостренной чувствительности оставаться счастливой, бодрой и веселой. Кроме того, особое внимание уделяется также диете будущей матери, поскольку ци определенной пищи влияет на ци ребенка и на формирование его характера, а также на внешность. С помощью этого знания искусный физиономист может составить представление о матери того или иного человека.

Чакры и меридианы. *Энергия ци течет через тело по 14 каналам, именуемым меридианами, которые концентрируются в определенных точках тела, именуемых чакрами. Энергия ци течет как информационная супертрасса. В качестве современной аналогии ее можно представить чем-то вроде Интернета.*



Определение личной ци

Энергия ци выступает за пределы кожных покровов человека и обычно образует вокруг человека поле высотой от 10 см до 1 м. Качество этой энергии ци можно сфотографировать посредством процедуры, именуемой фотографией Кирлиана, которая была разработана в 1939 г. русским электротехником Семеном Кирлианом и его женой. Техника этой процедуры предполагает фотографирование рук и ног человека на особой машине, которая испускает электрические сигналы высокой частоты. Поток электричества заставляет личную энергию ци реагировать на него, а фотопленка фиксирует силу реакции. Те, кто попытается применить к себе эту технику, заметят, что форма и цвет их энергетического поля изменяется в зависимости от их эмоционального состояния.

Определение энергии ци вашего друга

После того как, проделав упражнение, описанное в рамке, вы ощутили свою собственную энергию ци между ладоней, вы можете попытаться определить энергию ци у вашего друга. Сначала поводите руками вокруг его/ее головы. Постарайтесь определить те зоны, которые, как вам кажется, излучают больше тепла или обладают большим притягивающим воздействием. Попробуйте поставить руки на разные расстояния — от 5 до 30 см от поверхности головы. Далее попросите вашего друга вспомнить какое-нибудь событие в прошлом. Например, первый выход на работу, день свадьбы или какой-то особый праздник. Когда он/она сосредоточится на этом прошлом событии, вы можете почувствовать, что от головы исходит более сильное тепло, или энергия ци.

Теперь попросите вашего друга подумать о будущем. Ему или ей потребуется привлечь некоторое воображение, чтобы исключить выстраивание событий на основе образов прошлого и проецирование их в будущее, например участие в празднике будущего года в месте, которое уже посещалось. Вы почувствуете вокруг его головы большее присутствие энергии ци. С опытом вы сможете угадывать, думает ли ваш друг о событии прошлого или будущего.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ ЦИ

Наряду с возможностью определить энергию *ци* у вашего друга (см. выше) вы можете также почувствовать собственную энергию *ци*, выполняя следующие простые упражнения.

Встаньте и энергично потрите руки друг о друга, пока не ощутите, как их со всех сторон охватило тепло. Потрите ладони, верхнюю часть рук и боковые стороны.

Шагните вперед, сделайте вдох и на выдохе поднимите руки вверх. Шагните назад, потом с другой ноги сделайте снова шаг вперед. Повторите вдох и движение рук вверх. Повторите всю последовательность движений не меньше трех раз. Затем энергично встряхните руками, при этом кисти и пальцы должны оставаться расслабленными и свободными. Попытайтесь представить, как вы растрясаете кровь до самых кончиков пальцев.

Затем крепко возьмитесь большим и указательным пальцами одной руки за основание большого пальца другой и помассируйте его снизу вверх до ногтя. Сдавите большой палец с каждой стороны и сделайте вдох. Мягко потяните палец на выдохе, а затем быстро отведите большой и указательный пальцы другой руки в сторону. Когда вы будете это делать, представьте разноцветное пламя энергии вокруг большого пальца и как вы распространяете его. Повторите это с каждым пальцем одной руки, затем то же самое с пальцами другой руки.

Теперь поместите ладони перед грудью и прижмите их друг к другу. Каждый раз, когда вы делаете вдох, представляйте, как вы вдыхаете яркий цвет, ощущая или слушая его в вашем теле. Выберите тот, который производит на вас наиболее сильное впечатление. Когда вдыхаете, дайте нижней части живота расшириться и попытайтесь представить, как выбранный вами цвет ощущается, или звучит, наполняя живот. На выдохе представьте тот же самый цвет, ощущая или слушая, как он продвигается в руки. Повторите всю процедуру двенадцать раз. Если ладони у вас станут влажными или липкими, тщательно их вытрите. Затем как следует потрите ладони друг о друга в течение десяти секунд.

Далее, поставьте руки на расстоянии примерно 2 см друг от друга и начните приближать их друг к другу, а затем снова отводить. Сначала делайте это довольно медленно. Тщательно прислушивайтесь ко всем ощущениям, которые возникают у вас в ладонях. Теперь сделайте то же самое, но отставьте руки дальше друг от друга. Неплохо попробовать легко сближать и разводить руки. Попробуйте делать это очень медленно, затем быстрее, движение может быть сначала очень короткое, потом больше.

ПОЧУВСТВОВАЛИ ЧТО-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НИЖЕ?

- Ощущение тепла между ладонями, когда вы их сводите.
- Чувство, что вы можете почти отделить это поле теплоты, по мере того как медленно разводите руки.
- Покалывающее движение в ладонях и пальцах.
- Убеждение, что руки притягивались друг к другу, как будто у вас в ладонях были маленькие магниты.
- Ощущение, как будто между руками у вас помещался большой мягкий воздушный шар и не давал им соединиться вместе.

Все это ощущения ци, их всегда используют в массаже шиатцу, т'ай *ци* и рейки, чтобы ускорить процесс исцеления. Подобным же образом энергия ци также применяется в акупунктуре и Фен Шуй. Первое, что люди замечают после такого рода лечения, — это изменение их эмоционального состояния.

Инь и Ян

Эти два восточных слова используются для описания противоположной, но при этом комплиментарной природы энергии ци, протекающей через Вселенную. Если применить обобщение, Инь описывается как более пассивный вид энергии, а Ян — более активный.

В этой книге термины «Инь» и «Ян» приводятся для описания конкретных черт лица и связанных с ними свойств характера. Сначала, однако, необходимо дать объяснения основных принципов Инь и Ян.

Инь и Ян имеют отношение ко всему во Вселенной, и, таким образом, вы и все, что вас окружает, состоит из сочетания этих двух качеств, хотя некоторые из предметов и явлений больше Инь, в то время как другие — больше Ян. Это относится и к пище, которую вы потребляете, к местам, в которых вы живете, к деятельности, с которой вы связаны, и к образу жизни, который вы ведете. Более важным является то, что черты вашего лица либо более Инь, либо более Ян, как и эмоции и свойства характера, связанные с каждой чертой. Тонкие губы, например, считаются больше Ян (и свойства характера, ассоциируемые с этой чертой, — упорная работа и ответственность), в то время как полные губы (и ассоциируемые с ними склонность расслабляться, получать удовольствие) считаются более иневыми. В дальнейшем

КТО ВЫ БОЛЬШЕ: ИНЬ ИЛИ ЯН?

Хорошим тестом на определение, Инь вы или Ян, является сравнение себя с другими людьми. Иневая личность может обнаружить, что окружена чрезмерно яневыми людьми — мало симпатичными, агрессивными, нетерпеливыми. В то же время ярко выраженная яневая личность может счесть, что другие чрезмерно иневые — нерешительные, действующие медленно, слабые.

ИНЬ

ФАКТОРЫ, ПОД ВЛИЯНИЕМ КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ СЛИШКОМ ИНЬ:

Телевидение
Алкоголь
Сахар, сладости, мороженое, десерты
Сидячий образ жизни
Проживание в условиях сырого и малосолнечного климата
Наркотики
Холодная и замороженная пища
Пребывание вне помещения

СЛИШКОМ ИНЬ

Нерешительный, пребывающий в депрессии, неуверенный, боязливый, склонный к волнениям, пессимистичный, сверхчувствительный, пораженец.

Люди с недостатком энергии Ян могут обнаружить, что не уверены в себе, и эта их неуверенность может привести к нехватке обязательности. В крайних случаях эти люди ощущают враждебность окружающих, и у них может развиться чувство жертвы. С такой внутренней установкой они чувствуют себя беззащитными, склонны сдаваться без борьбы. Став чрезмерно иневыми, такие люди сверхчувствительны, критика воспринимается ими особенно болезненно. В подобных обстоятельствах они легко впадают в депрессию и культивируют негативные мысли.

СЛЕГКА ВЫРАЖЕННАЯ ИНЬ

Творческий, гибкий, артистичный, восприимчивый, терпеливый, сочувствующий, заботливый, мягкий, одаренный ярким воображением, интровертный.

Когда в людях слегка преобладает энергия Инь по сравнению с Ян, они могут творить, обладают развитым воображением, артистичны. Они, как правило, отличаются широким кругозором, им нравится размышлять на самые широкие темы. Их энергия ци означает, что они восприимчивы по отношению к другим людям, но при этом интровертны, когда речь идет об их собственных чувствах.

позволим себе применять термины «иневый» и «яневый».

Некоторые люди в целом могут стать слишком Инь или слишком Ян. Человек, который легко раздражается и впадает в гнев, например, стал слишком яневым. Чтобы устранить дисбаланс, такой человек должен внедрить больше энергии Инь в свой образ жизни, потребляя продукты Инь (легкие блюда, такие как салаты и фрукты, а также побольше жидкости) и занимаясь расслабляющими иневыми видами деятельности, такими как чтение, занятия йогой и прогулки.

Хотя все на свете является до определенной степени Инь или Ян, тем не менее нет такого явления или предмета, который был бы целиком то или другое. Во всем присутствует смесь иневых и яневых характеристик. Некоторые могут быть обладателями большого носа (иневая черта, ассоциируемая с эмоциональными взлетами и падениями), и маленьких глаз (яневая черта, ассоциируемая с развитой способностью к концентрации внимания). Далее в этой книге я объясню, как можно определить, преобладает ли в человеке Инь или Ян, если его лицо является смесью иневых и яневых черт.

Баланс Инь и Ян энергии ци в окружающей природе постоянно меняется в зависимости от времени суток, в разные моменты лунного цикла и в разное время года. Полуденное время летом в момент полной луны является наиболее яневым, а глубокая ночь зимой в новолуние — наиболее иневый момент. Понимая все эти нюансы, вы можете сделать так, что непосредственно окружающая вас среда будет вырабатывать ту энергию ци,

СЛЕГКА ВЫРАЖЕННАЯ ЯН

Отличается быстрым мышлением, сосредоточенный, аккуратный, точный, уверенный, самоуверенный, чувствует себя сильным, ответственным, экстравертным, веселым.

Люди с небольшим преобладанием яневой энергии ци являются природными экстравертами. Они обнаружат, что обладают избытком энергии, которая заставляет их наслаждаться физической активностью. Они, как правило, честолюбивы, ориентированы на достижение целей, получают удовлетворение от реализации своих планов; как правило, они без колебаний берут на себя новую ответственность. Такие люди часто обладают хорошей реакцией, они также весьма пунктуальны и ожидают того же от других.

СЛИШКОМ ЯН

Агрессивный, нетерпеливый, вспыльчивый, склонный к насилию, напряженный, находящийся под постоянным стрессом, гиперактивный, нечуткий, высокомерный, не способный расслабляться.

Когда люди становятся чрезмерно яневыми, они могут начать проявлять нетерпимость по отношению к другим. Они большей частью напряжены и могут остро реагировать на стресс. Это, как правило, приводит к раздражительности и вспышкам гнева. В крайних случаях, если все продолжается достаточно долго, в них может развиться склонность к насилию. Они могут проявлять агрессивность в поведении и считать, что способны добиться своего угрозами. Эти люди могут быть гиперактивны, им часто трудно расслабиться. Они производят впечатление диктаторов, часто склонны не считаться с чувствами других людей, чтобы добиться выполнения того, что считают необходимым. Крайние проявления самоуверенности заставляют ярко выраженного яневого человека казаться самодовольным моралистом.

ЯН

ФАКТОРЫ, ПОД ВЛИЯНИЕМ КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ СЛИШКОМ ЯН:

Затруднительные обстоятельства
Стресс
Чрезмерная нагрузка
Мясо
Соленая, пережаренная или сушеная пища
Конкуренция
Физические упражнения
Путешествия
Неоправданно короткие сроки выполнения работы

которая вам нужна, чтобы обеспечить баланс вашей личной ци.

Еще одним важным понятием является то, что Инь и Ян притягивают одна другую, подобно противоположным полюсам магнита. Когда вы становитесь более Инь, вы можете заметить, что притягиваете к себе те вещи, которые являются более Ян. Тот, кто в большой степени Ян, — логически мыслит, точен, обладает быстрым мышлением, например — будет идеальным деловым партнером для иневой личности, широко мыслящей, творческой и гибкой.

Поскольку черты лица либо более Инь, либо более Ян, и поскольку они являются отображением присущих данной личности свойств характера, чтение по лицу может помочь вам расшифровать характер человека как преобладающе иневый или яневый.

На основе наблюдений за чертами лица того или иного человека вы сможете взаимодействовать и общаться с ним более эффективно, научитесь чувствовать те моменты, когда он или она становится слишком Инь или слишком Ян, и помочь этому человеку восстановить баланс энергии ци.

Понимание этих двух типов энергии ци также полезно для оценки собственной личности и схем поведения. Как только вы разберетесь, свойственно ли вам изначально быть больше Инь или Ян, вы сможете переоценить свой образ жизни в соответствии с необходимостью сохранять баланс энергии ци и обеспечить себе эмоциональное и физическое здоровье и благополучие. Подробно об иневой и яневой диетах, образе жизни и альтернативной терапии рассказывается в Главе 3 (добивайтесь от себя максимально возможного).

Линия челюсти и губы отражают подход человека к жизни — четкая, ярко выраженная линия челюсти в совокупности с тонкими, сжатыми губами — бесспорные яневые признаки, они указывают на личность, обладающую решительным подходом к жизни. И наоборот, человек с небольшой, узкой челюстью и большими, полными губами, обладая такими крайне иневыми признаками, склонен к расслаблению, предпочитает легкий подход к жизни.

Черты лица

Форма лица человека, индивидуальные черты и расположение каждой из них на лице подчиняется преобладанию в человеке энергии Инь или Ян и отражает его личность в соответствии с этой энергией. Нависшие брови, например, говорят о преобладании Инь и являются признаком мягкости, в то время как приподнятые брови — довольно яневый признак и указывает на склонность к удовольствию от физической активности.

Некоторые характерные черты лица указывает на состояние здоровья человека. Кожа вокруг глаз, например, отражает уровень жизненной силы, проходящей через тело человека. Если в этой области наблюдается опухание или мешки, это признак того, что он или она приобретает избыток Инь; глубокие складки под глазами ассоциируются со склонностью стать чрезмерно яневой личностью. Эти состояния могут меняться от одного дня к другому и являются полезным барометром здоровья человека в целом.

Обобщенный анализ черт лица по признаку Инь/Ян приводится в нижеследующей таблице. Ею следует пользоваться только для быстрой оценки лица человека (каждая черта подробно анализируется в Главе 1 «Лица и их черты»).

Черты Инь		Черты Ян
Длинное, узкое, с тонкими чертами	**ОВАЛ ЛИЦА**	Круглое, с крепким строением лицевых костей
Тонкие, прямые или непослушные	**ВОЛОСЫ**	Толстые и кудрявые или волнистые
Узкий	**ЛОБ**	Широкий, квадратной формы, с глубокими морщинами
Нависающие	**БРОВИ**	Прямые или приподнятые
Отсутствуют или незаметны	**СКЛАДКИ МЕЖДУ БРОВЯМИ**	Глубокие вертикальные
Большие, широко расставленные, часто моргают	**ГЛАЗА**	Маленькие, глубоко посаженные, нечасто моргают
Отечная, склонность к мешкам	**КОЖА ПОД ГЛАЗАМИ**	Глубокие морщины
Хорошо развиты в верхней части или расположены высоко на голове	**УШИ**	Утолщенные в нижней части, расположены низко на голове
Большой, кончик мягкий	**НОС**	Маленький, кончик твердый
Полные	**ГУБЫ**	Узкие, плотно сжатые
Отсутствуют или незаметны	**«ЛУЧИКИ» В УГОЛКАХ ГЛАЗ**	Глубокие, хорошо видны
Маленькая, узкая	**ЧЕЛЮСТЬ**	Сильная, четко очерченная

Две стороны лица

Левая и правая стороны лица связаны с разными типами энергии ци. У большинства людей энергия ци в левой стороне имеет тенденцию быть более активной и соответственно быть энергией Ян, в то время как энергия ци в правой стороне лица склонна быть более спокойной — более Инь.

Инь, правая сторона лица, считается женской стороной и, таким образом, как правило, отражает черты лица матери и бабушек, в то время как яневая левая сторона представляет мужской аспект и связана с отцом и дедушками.

Женская, правая сторона лица ассоциируется с земной энергией ци, она, как правило, более выразительна, чем левая, и представляет наши основные эмоции и точку зрения, а также наши личные, внутренние свойства характера и творческие способности. Мужская, левая сторона лица ассоциируется с небесной энергией ци и представляет логическое мышление и принимаемые социальные маски. На ней отображаются контролируемые эмоции, и она представляет ту личность, какой мы желаем казаться для внешнего мира. Некоторые считают, что она открывает темные (по-латыни «левые») аспекты нашей личности.

На кого вы похожи?

Различия между двумя сторонами лица могут отражать то влияние, которое каждый из ваших родителей или бабушек и дедушек оказал на вас. Чтобы лучше это увидеть, вам нужно создать два своих образа с помощью фотографий правой и левой сторон лица (см. инструкции ниже). Этот тип фотографии известен под названием «химерическое составное лицо». Когда фотографии будут лежать перед вами, посмотрите на двойную правостороннюю часть, чтобы найти какое-либо сходство с бабушками или матерью. Далее, изучите свое левостороннее лицо, чтобы найти очевидное сходство с дедушками или отцом. Делая это, вам следует обращать особое внимание на форму и размер бровей, глаз, ушей, губ и углов рта.

Когда изучите оба образа, я уверен, вы будете поражены тем, насколько по-другому вы выглядите на каждой из фотографий. Поскольку не существует полностью симметричных лиц, лица некоторых людей имеют весьма заметные различия в правой и левой сторонах лица. Некоторые физиономисты даже связывают симметрию лица с честностью. Считается, что симметричное лицо принадлежит по-настоящему искреннему человеку, а то время как искривленное, асимметричное лицо отражает нечестность, «двуличность» человека.

Это упражнение научит вас обращать особое внимание на то, как левая и правая стороны лица человека могут отличаться друг от друга, и улучшит ваши навыки чтения по лицу.

СОЗДАНИЕ ДВУХ ЛИЦЕВЫХ СМЕСЕЙ

Во-первых, если у вас нет подходящей фотографии и негатива, попросите друга сделать несколько фотографий вашего лица. Важно направить фотоаппарат прямо на лицо, так как даже небольшой угол создает заметный эффект, а это неприемлемо для эксперимента. Уберите волосы со лба и ушей, так чтобы черты лица были ясно видны. Проявите пленку и сделайте один комплект фотографий, напечатанных с негативов, положенных правильным образом, а другой комплект — напечатанных с негативов, повернутых обратной стороной. Второй комплект отразит ваше лицо таким образом, что левая сторона лица будет правой, и наоборот.

Далее, выберите одну фотографию из первого комплекта, а другую — из второго. Разрежьте отпечатки вдоль вертикальной линии через середину лица.

Иневая сторона *вашего лица отразит влияние черт вашей матери и бабушек.*

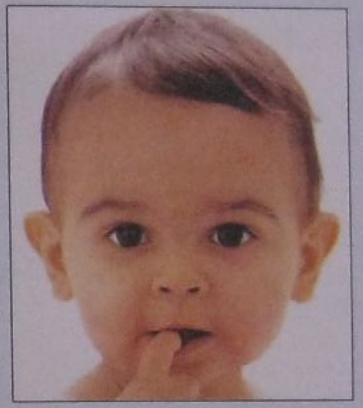
Яневая сторона *отразит влияние черт отца и дедушек.*

Затем возьмите правую сторону первого комплекта и составьте ее с левой стороной второго комплекта. Склейте их вместе с обратной стороны с помощью скотча. У вас получится правосторонний образ, который будет отражать характерные черты родственников по женской линии.

Повторите то же самое с левой стороной первого и правой стороной второго комплекта. У вас получится левосторонний образ, который отражает черты лица родственников по мужской линии. Сопоставьте эти два образа и обратите внимание на различия между ними сторонами.

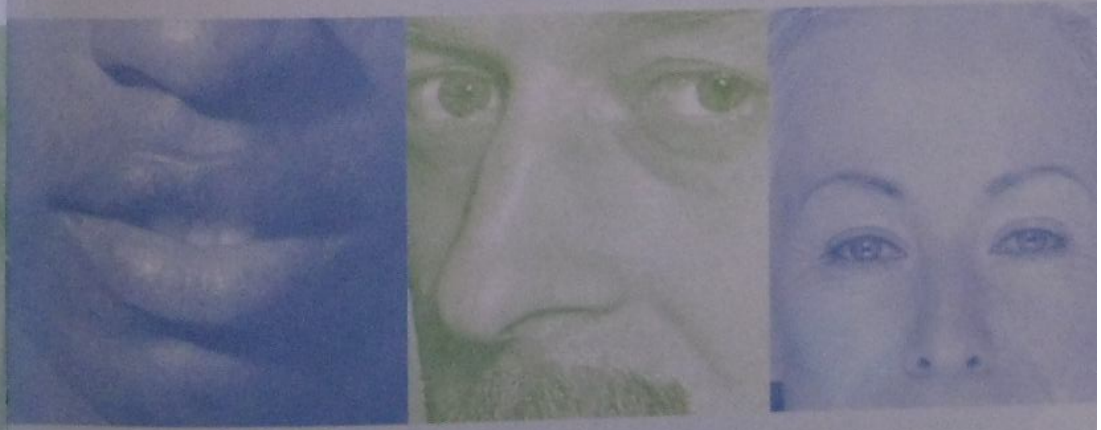
— Я допускаю, что он не двуличен, — сказал я. — Но какая польза от этого, если то единственное лицо, которым он обладает до странности неприятно?

УОЛЛЕС СМИ



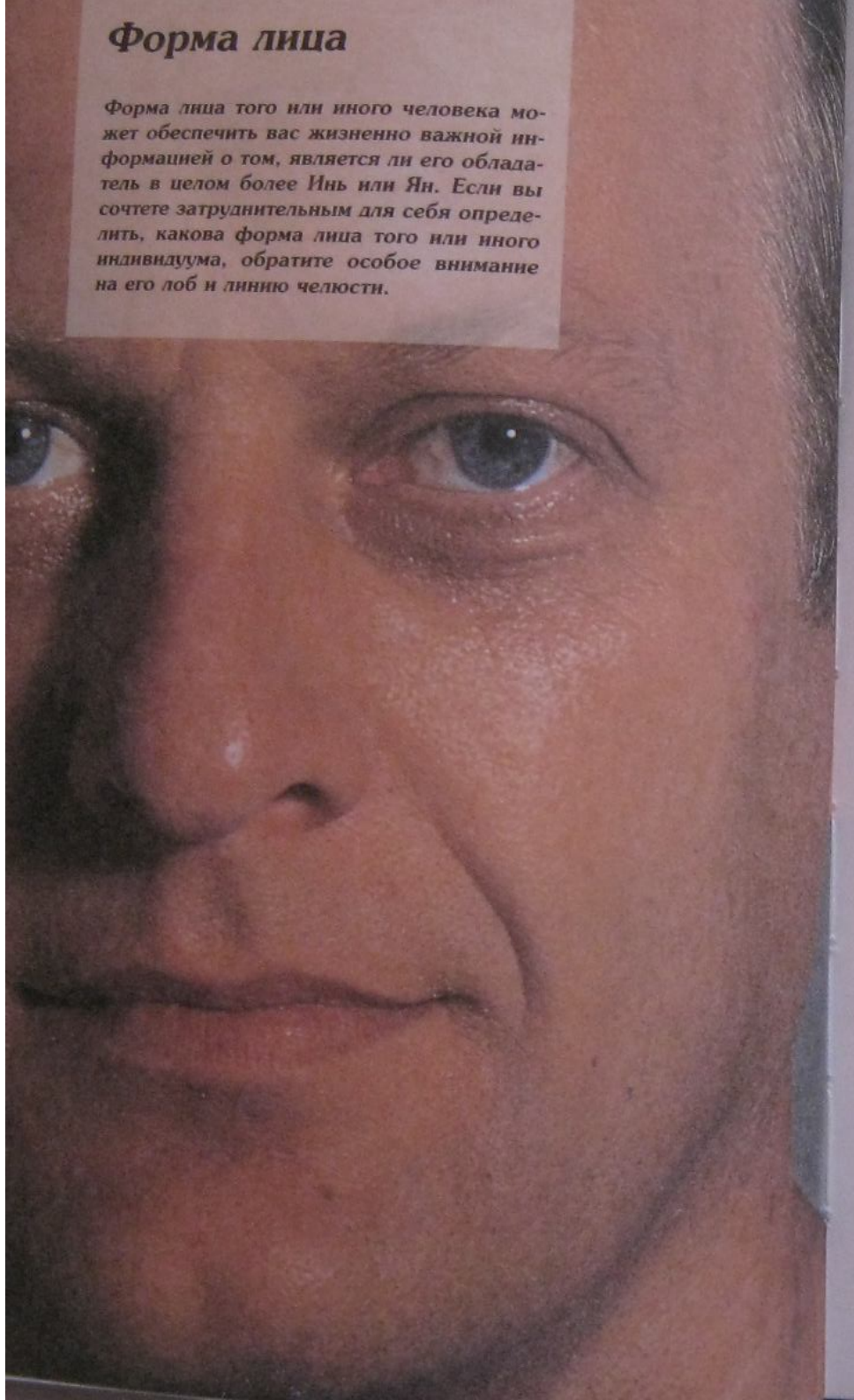
Лица и их черты

Все черты лица, от лба до подбородка, могут открыть важную информацию о личности и здоровье обладателя. В этом разделе описаны все существующие черты лица и даны пояснения к ним. Это основное руководство для чтения по лицу.



Форма лица

Форма лица того или иного человека может обеспечить вас жизненно важной информацией о том, является ли его обладатель в целом более Инь или Ян. Если вы сочтете затруднительным для себя определить, какова форма лица того или иного индивидуума, обратите особое внимание на его лоб и линию челюсти.



ТРЕУГОЛЬНИК

Ищите сильную, широкую челюсть, широкие кости щек и узкий с боков лоб. Глаза обычно близко посажены. Люди с этой формой лица являются Ян, и их определяющие характеристики — решимость и напор. Окружающие воспринимают их как сильных, надежных людей. Такие люди могут быть очень энергичными, они получают удовольствие от физической активности. Самодисциплина и реалистический подход к жизни позволяют им пробиваться через самые трудные времена.

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Эта форма лица ярко выраженная иневая, она характеризуется высоким, широким лбом и узкой челюстью, с длинной тонкой шеей и широко расставленными глазами. Эти люди обладают активным умом, им нравится интеллектуальная жизнь — они, как правило, любят учиться и обсуждать академические темы, говорить о философии и социальных вопросах. Проблемы и эмоциональные переживания, однако, столь же активно занимают их мышление и нередко не дают им быть в ладу с собственной жизнью.

ОВАЛЬНОЕ

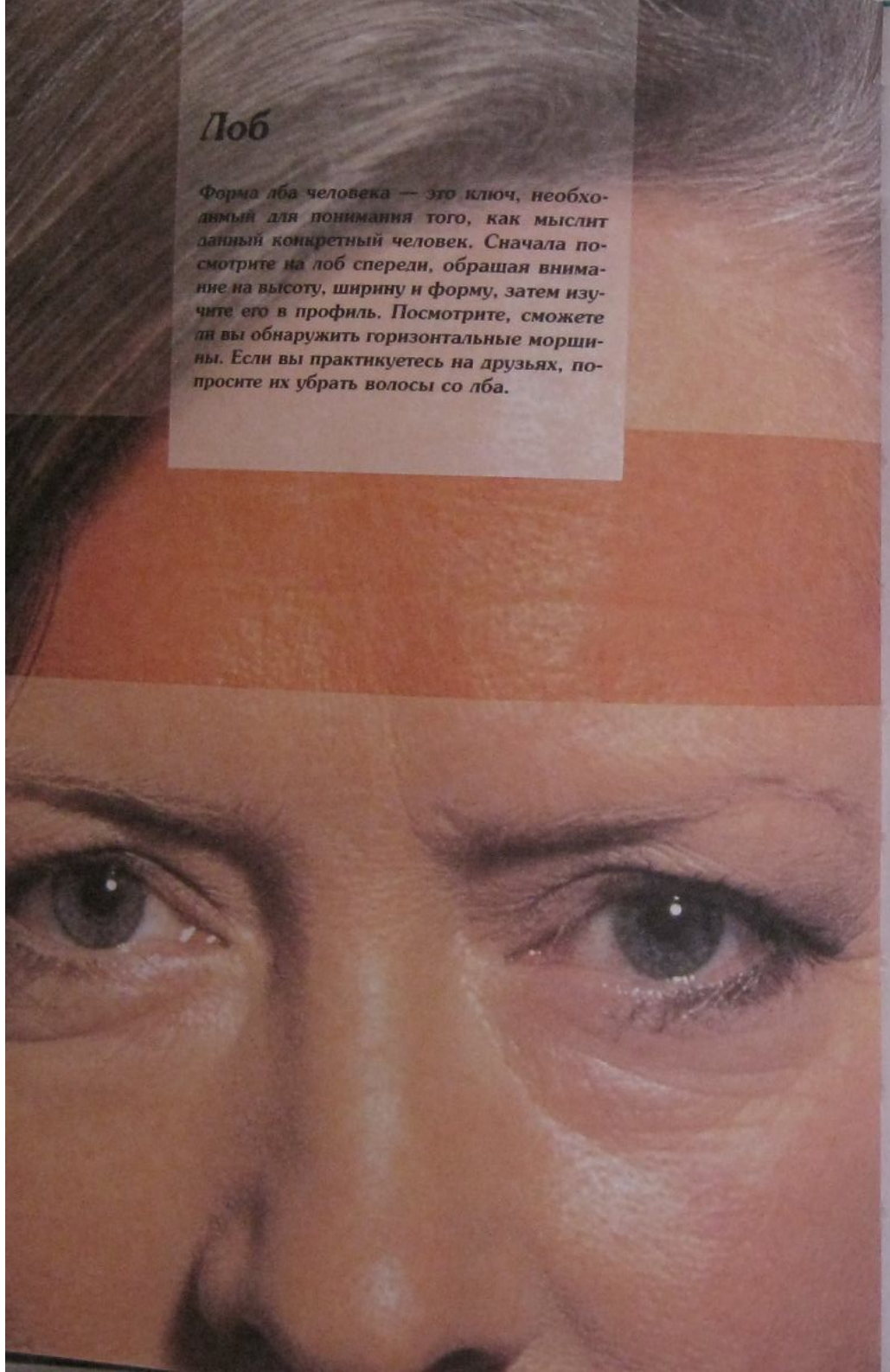
Длинное, узкое лицо, особенно в верхней части щек — основное, что следует искать, определяя овальную форму лица. Лоб обычно высокий, челюсть узкая, подбородок длинный. Творческие способности и воображение доминируют у людей с этой формой лица — они часто очень артистичны и в этом отношении вполне Инь. Такие люди могут быть очень гибкими, им легко приспосабливаться. Их чувствительность и доброта, однако, могут заставить их принимать критику близко к сердцу; чем обвинять кого-то другого, они скорее обвинят самих себя.

КВАДРАТНОЕ

Эта форма лица распознается по низкому, широкому лбу и четко очерченной, с выраженными углами, широкой челюстью. Люди с этой формой лица практичны, логичны и отличаются умением доводить начатое дело до конца. Эти люди будут надежны, на них можно полагаться, они хорошо организованы, и в этом отношении вполне Ян. Однако застывшие убеждения и воззрения на жизнь мешают им принимать перемены или согласиться с точкой зрения, отличающейся от их собственной. Им также затруднительно двигаться по течению. Такие люди обладают покровительственной натурой, и нередко друзья ищут их совета.

КРУГЛОЕ

Основные составные части круглого лица — широкое в целом, особенно в верхней части щек, с широким, но низким лбом и коротким подбородком. Люди с круглыми лицами — сильно выраженные Ян с крепкой конституцией. Они, как правило, имеют уравновешенный подход к жизни и для решения проблем используют здравый смысл. Они трудно приспосабливаются к переменам, предпочитая стабильность и постоянство. Такие люди отличаются материнской натурой и могут обнаружить, что друзья тянутся к ним, поскольку ощущают теплоту и привязанность.



Лоб

Форма лба человека — это ключ, необходимый для понимания того, как мыслит данный конкретный человек. Сначала посмотрите на лоб спереди, обращая внимание на высоту, ширину и форму, затем изучите его в профиль. Посмотрите, сможете ли вы обнаружить горизонтальные морщины. Если вы практикуетесь на друзьях, попросите их убрать волосы со лба.

ШИРОКИЙ ЛОБ

Чтобы найти этот тип лба, ищите человека, у которого большое расстояние от бровей до шевелюры. Это указывает на развитый, академически активный ум. Люди с широким лбом, как правило, любят мечтать или вести воображаемые внутренние беседы. Они посвящают немало умственной энергии размышлениям о будущем. Если нижняя часть лба у них хорошо развита, этим людям хорошо удается находить практическое применение своим многочисленным идеям. Все эти характеристики указывают на преобладание Инь в их личности.

НИЗКИЙ ЛОБ

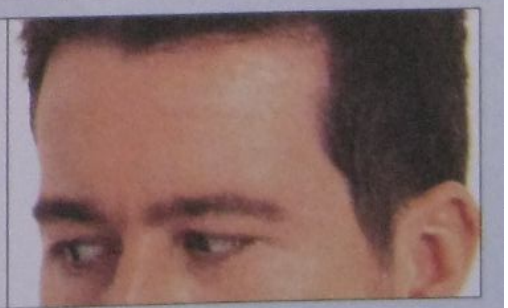
За этим типом лба скрывается быстрый, хорошо организованный, острый ум. Такой лоб имеет очень маленькое пространство между бровями и линией волос. Люди с таким лбом замечают, что их мыслительный процесс от природы точен и аккуратен, у них часто хорошая память на факты и цифры. Если вы знаете или знакомитесь с людьми с этим типом лба, то учтите, что их внимание сосредоточено на настоящем. Низкий лоб — ярко выраженная яневая черта.

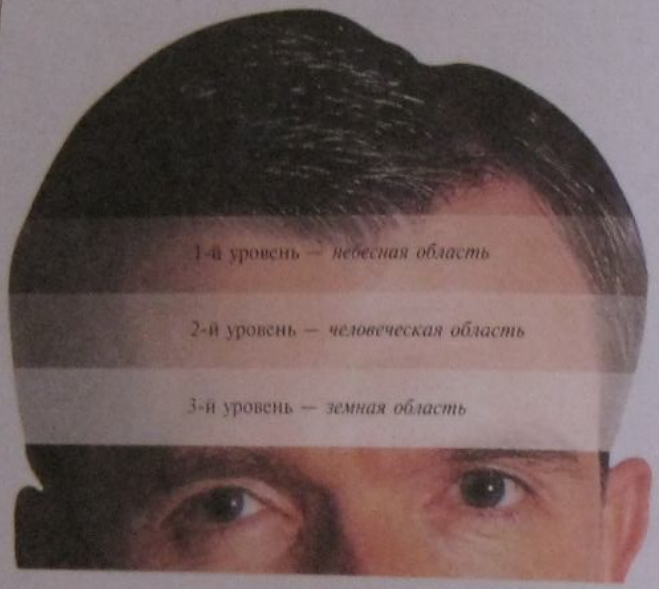
ЛОБ, ИЗРЕЗАННЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ СКЛАДКАМИ

Обладатель лба с горизонтальными складками вполне Ян, возможно, в результате крайне яневого режима питания (много мяса и соленой пищи), стресса, забот, а может быть, из-за того, что принимает жизнь весьма серьезно. Много горизонтальных складок (больше трех) говорит о том, что человек много времени и внимания уделяет деталям и учебе.

КВАДРАТНЫЙ ЛОБ

Ищите лоб одновременно достаточно высокий и широкий. Хорошо организованный, систематичный человек, как правило, имеет такой лоб. Люди с этим типом лба часто отличаются хорошей самодисциплиной и уверенно берут на себя ответственность. Их прозаичность и убежденность в собственной правоте делают их в значительной степени Ян.





Три зоны лба

Искусство чтения по лицу подразделяет лоб на три уровня, каждый из которых представляет отдельный аспект личности. Небесный уровень, третья область наверху, отражает философию человека или его идеалы. Средний уровень, человеческая область, обнаруживает социальные и гуманитарные убеждения. И земная область, сразу над бровями, связана с логикой и практичностью. Та область, которая выдается больше всего, оказывает наибольшее влияние на личность человека. Люди с выпуклой земной областью, например, как правило, имеют рациональный ум и много здравого смысла.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ЛОБ (В ПРОФИЛЬ)

Ищите лоб, который уходит вертикально вверх, когда смотришь на него в профиль. Люди с этой чертой лица очень независимы. Им нравится работать в одиночку, им легко генерировать собственные идеи. Такие люди не нуждаются в одобрении других, чтобы достичь своих целей.

ВЫПУКЛЫЙ ЛОБ (В ПРОФИЛЬ)

Этот тип лба лучше всего просматривается в профиль, поскольку он идет дугообразно вверх сразу над бровями и затем покато уходит назад, начиная с середины. Люди с этой чертой лица являются смешанными Инь-Ян. Они находят, что им легко работать по собственной инициативе, но также любят делиться своими мыслями с другими. Их приспособляемость означает, что они с удовольствием включают идеи других в свои планы.

Местопребывание интеллекта

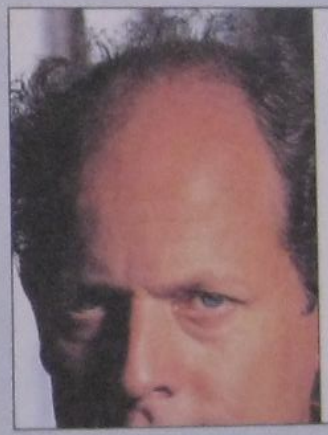
Физиономисты утверждают, что лоб — это «витрина» мысли и интеллекта. Мозг находится сразу за лбом, так что неудивительно, что высокий лоб часто ассоциируется с быстрым, смышленым умом. В 80-х годах реклама строилась на этом предположении, и для продвижения на рынок высокотехнологичных товаров в рекламных объявлениях часто изображались люди с искусственно завышенным лбом. Таким образом, потребители подсознательно начинали верить в продукт, поскольку он был произведен такими «умными», а значит, заслуживающими доверия индивидуумами.
На самом же деле высокий лоб не имеет ничего общего с высоким интеллектом.

ПОКАТЫЙ ЛОБ (В ПРОФИЛЬ)

Ищите лоб, который кажется низким, если смотреть на него спереди — очень часто такой лоб уходит назад, если посмотреть в профиль. Люди с покатыми лбами отличаются общительностью, им нравится взаимодействовать с другими. Они обожают рассказывать о своих мыслях, но и часто любят послушать других. Обмен идеями стимулирует их быстрый ум, и в этом отношении они, как правило, гораздо счастливее, когда находятся в компании. Такие люди хорошо работают в команде. Процесс обмена идеями — черта Инь, в то время как способность быстро реагировать на них — больше Ян.

ЛИНИЯ ВОЛОС В ФОРМЕ КВАДРАТА

Высокая жизнеспособность и долголетие ассоциируются с людьми, которые имеют четкую, прямую, плотную линию волос. Эта черта указывает на преобладание Ян в характере человека. Надежность и тщательность — вот свойства характера, которыми обладают люди с такой линией волос. Однако они часто нуждаются в признании их усилий, необходимом для поддержания собственного энтузиазма или энергии.



ОТСТУПАЮЩАЯ ЛИНИЯ ВОЛОС

Люди с редеющими волосами и отступающей назад линией волос выглядят так, как будто у них высокий лоб. Выпадение волос, облысение черепа спереди считается крайне неловким состоянием. Люди с такой линией волос отличаются хорошим воображением и потенциально творческим умом. Это состояние часто связывается с высокой сексуальной способностью.

Его волосы и лоб вносили нотку уступчивости в личность, которая во всех остальных отношениях была назойливой и чрезвычайно самоуверенной.

Х. Х. МУНРО

Волосы

Волосы на голове сосредоточены вокруг чакры «короны», их стимулирует поток энергии ци, протекающий снизу вверх через тело. Прическа и цвет волос постоянно меняются, поэтому довольно трудной задачей будет отнести волосы человека к той или иной категории. Если это уместно, спросите, каков естественный цвет волос и их состояние у данного человека. Если это неуместно, помните, что характер прически может много рассказать вам о том, как человек хочет выражать себя и быть воспринятым другими людьми.

ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ

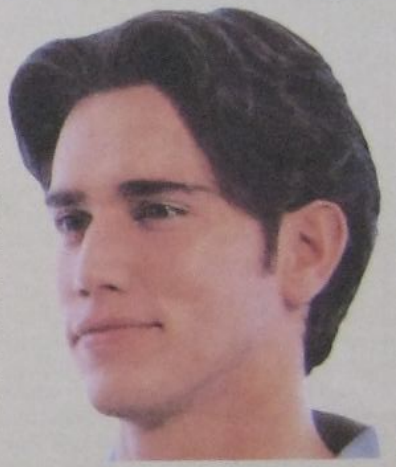
Свободно мыслящие люди, открытые к новым идеям, склонны отращивать волосы. Такие люди часто обладают связью с энергией ци земли, что делает их практичными, внимательными и реалистичными. Они могут интересоваться вопросами окружающей среды. Все эти черты характерны для Инь.

ПРЯМЫЕ ВОЛОСЫ

Люди с этим типом волос относительно Инь. Они часто отличаются мягкостью натуры, особенно если волосы у них еще и длинные. У таких людей нет проблем с расслаблением, и благодаря этому они приятны в любой компании.

ГУСТЫЕ ВОЛОСЫ

Это яневая черта, она свойственна людям решительным и волевым. Такие люди отличаются потенциально большой продолжительностью жизни, но им нужно потрудиться, чтобы этот потенциал реализовался. Они, как правило, любят быть на воздухе и не страдают от экстремальных погодных условий. Экспрессивность натуры и энтузиазм означают, что эти люди безраздельно наслаждаются жизнью.



КУДРЯВЫЕ ВОЛОСЫ

В данном случае надо помнить, что волосы могут быть завиты искусственно. При определенных погодных условиях или на некоторых стадиях жизни волосы могут становиться более или менее кудрявыми. Такие периоды времени часто связаны с временем активности, моментами стресса или с жаркой погодой. Кудрявые волосы в обшем случае вполне яневая черта, особенно если они еше и темные. Тот, кто делает искусственную завивку, возможно, чувствует себя слишком Инь и хочет ввести некоторое количество Ян в свою жизнь, чтобы сбалансировать энергию ци. Волнистые волосы в большей степени Инь, чем густые, кудрявые волосы, особенно если первые тонкие и светлые.

ПОДВЯЗАННЫЕ СЗАДИ

Само действие подвязывания волос сзади аналогично закатыванию рукавов, чтобы приступить к какой-то работе. Люди склонны собирать и завязывать волосы сзади, чтобы физически сориентироваться и сосредоточиться на том, что предстоит сделать. В этом смысле люди становятся более Ян.

РЕДКИЕ ВОЛОСЫ

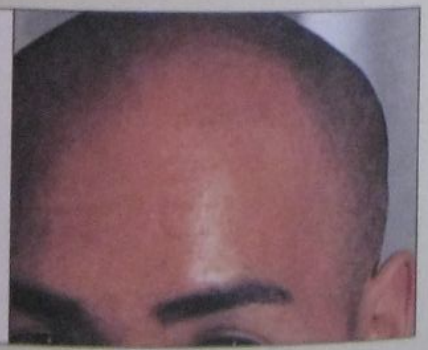
Люди с тонкими волосами часто чувствительны и деликатны на первый взгляд, но на самом деле обладают огромной внутренней силой. Их чувства легко задеть, и они часто скрывают эмоции в глубинах своей души. В окружении громогласных личностей эти люди робеют. Все эти черты в значительной степени Инь.

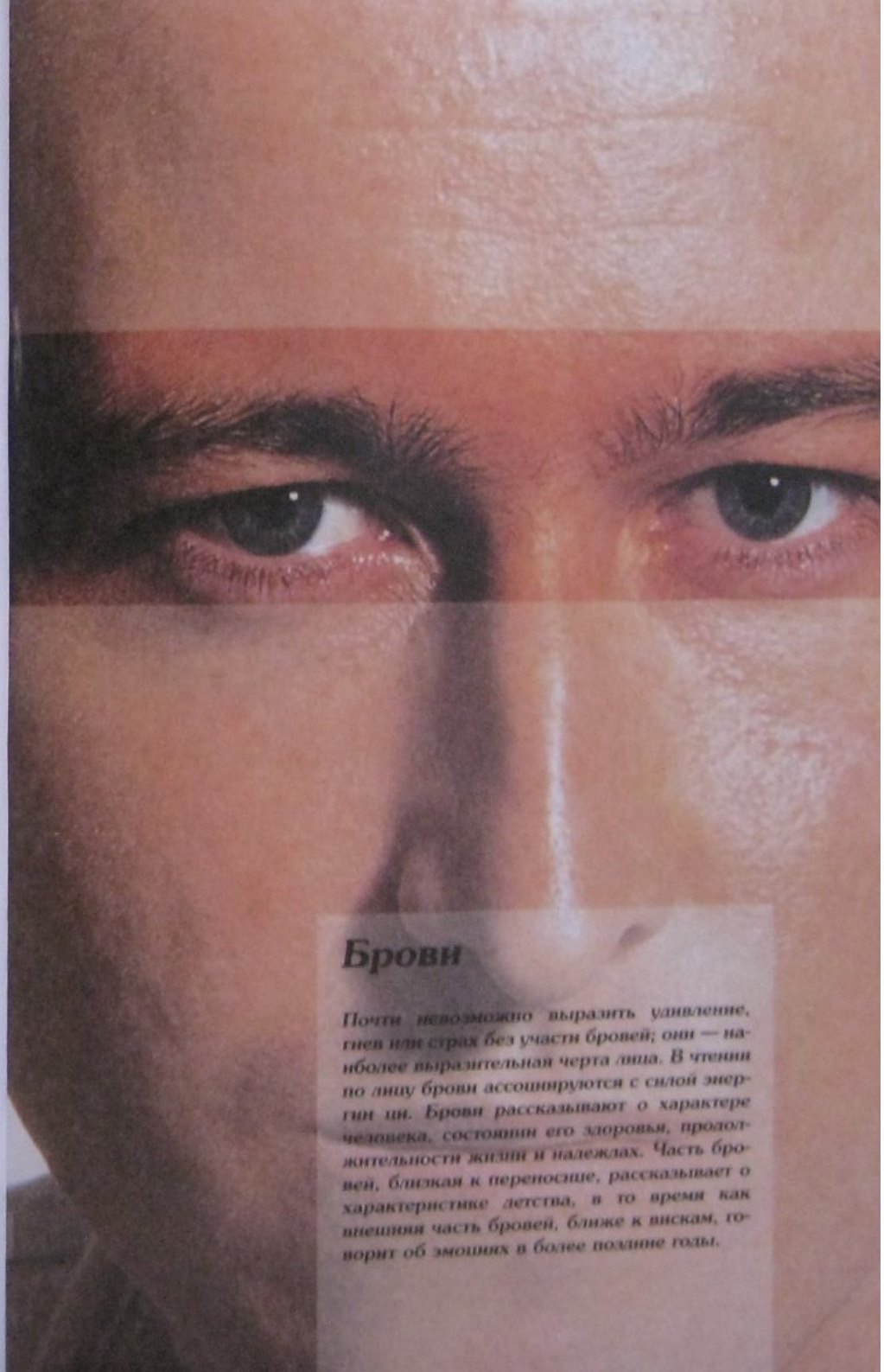
КОРОТКО ПОДСТРИЖЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Люди с короткими волосами часто отличаются решительностью и любят быть в лалах со своей жизнью. Вы можете заметить, что те ваши друзья или коллеги, которые коротко стригут волосы, в большей степени хотят сделать карьеру и добиться своих целей. Те, кто не позволяет себе длинных волос, нередко агрессивны, напористы и динамичны. Такие люди внутренне сосредоточены и физически четко ориентированны. Все это показатели доминирования Ян. Фактически, чем короче волосы, тем более яневым характером обладают их хозяева.

БРИТАЯ ГОЛОВА

Люди, которые бреют головы, склонны ощущать себя чрезмерно яневыми. Сбритые волосы, однако, могут снизить влияние текущей вверх земной энергии ци, побуждая поверхность головы поглощать больше энергии ци из атмосферы. Это помогает людям со сбритыми волосами быть более интеллектуально настроенными, выдвигать оригинальные идеи и стать более объективными. В соответствии с философией некоторых духовных движений бритая голова позволяет увеличить восприятие человеком небесной энергии ци.





Брови

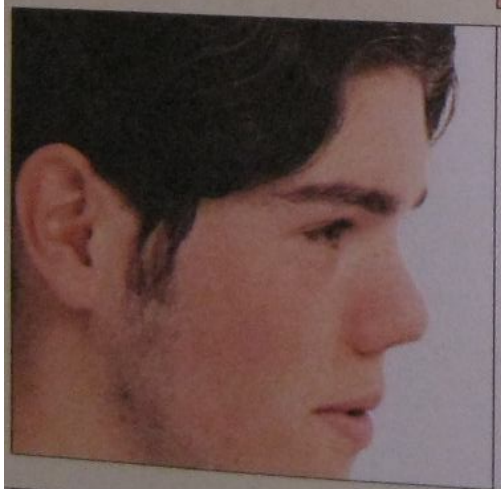
Почти невозможно выразить удивление, гнев или страх без участи бровей; они — наиболее выразительная черта лица. В чтении по лицу брови ассоциируются с силой энергии ци. Брови рассказывают о характере человека, состоянии его здоровья, продолжительности жизни и належах. Часть бровей, близкая к переносице, рассказывает о характеристике детства, в то время как внешняя часть бровей, ближе к вискам, говорит об эмоциях в более поздние годы.

РАСХОДЯЩИЕСЯ КНИЗУ БРОВИ

Такие брови выше у переносицы, они опускаются вниз, к внешнему углу глаза. Обычно они довольно длинные. Дети с такими бровями вырастают мягкими, добрыми, заботливыми друзьями, они стремятся к серьезным дружеским отношениям. Несмотря на то что, став взрослыми, они могут стать сильными, могущественными людьми, им трудно посягнуть на права других людей для достижения собственных целей. Они больше склонны включать других в свои планы. Благодаря этой особенности они обычно хорошо работают в команде и чувствуют себя комфортно с людьми. Такие брови указывают на иневую личность.

БРОВИ УГЛОМ ВВЕРХ

Брови этого типа понижаются к переносице и образуют угол с вершиной, смотрящей вверх у внешнего края глаза. Если вы работаете с людьми, у которых брови выглядят именно так, вы заметите, что они честолюбивы и быстро улавливают появившиеся возможности. Такие люди, как правило, динамичны, активны, они любят торопить события. Они нередко нетерпеливы и раздражительны с другими. Таким образом, вспыльчивый нрав побуждает их набрасываться на людей, хотя злость, как правило, быстро проходит и забывается. Для них обычно чувство напряжения, так как они берут на себя слишком много работы. Все эти черты типичны для сравнительно яневых личностей.



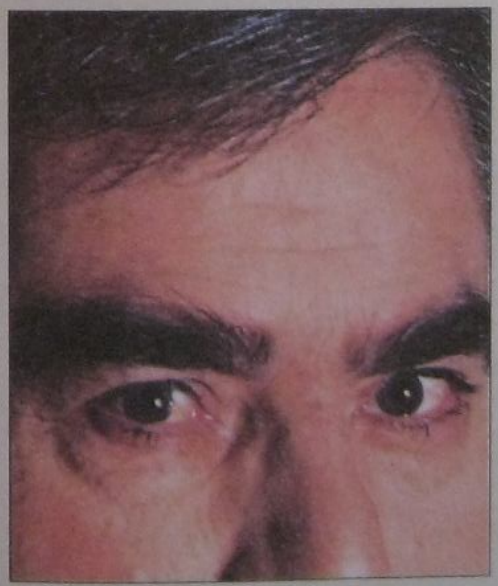
ДЛИННЫЕ БРОВИ

Такие брови начинаются над самой переносицей и идут дальше к вискам. Брови темного цвета кажутся длиннее, поскольку лучше выделяются у концов, там, где они сужаются. Большая продолжительность жизни, сила и выносливость характерны для людей с этой яневой чертой лица. Люди с длинными бровями легко не сдаются, и уровень их энергии разумно постоянен.

КУСТИСТЫЕ БРОВИ

Этот тип бровей состоит из толстых, длинных волосков и образует широкую линию над бровями. Всегда посмотрите очень внимательно, перед тем как сделать оценку. Чем темнее волоски, тем толще могут показаться брови, в то время как светлые брови могут выглядеть обманчиво тонкими. Брови делаются более кустистыми к старости, поэтому, когда читаете по молодому лицу, то, на что следует обратить внимание — это брови, которые выглядят густыми и ярко выраженными, а не кустистыми. Также отметьте, брови широки по всей длине или только в отдельных местах.

Плотные, густые брови представляют характер Ян. Если вам попадаются люди с такими бровями, вы, возможно, замечаете, что в обществе они представляются весьма властными личностями. Они, как правило, преуспевают в жизни, благодаря тому что их личность заметна на фоне других. Люди с густыми бровями у переносицы могут иметь особенно сильный характер в детстве, который с возрастом смягчается. И, наоборот, брови, кустистые у висков, принадлежат людям, чья личность с возрастом становится сильнее.



ТОНКИЕ БРОВИ

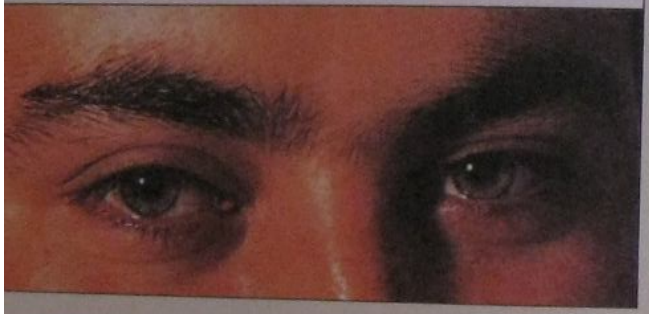
Такие брови образуют тонкую ниточку над глазницей и имеют короткие волоски. Понаблюдайте, брови тонкие по всей длине или только сужаются у концов. Убедитесь, что отметили цвет бровей — темные волоски кажутся толще, чем светлые. Личности с гибким характером, легко приспосабливающиеся к переменам, как правило, имеют тонкие брови. Такие люди считают, что могут достичь своих целей, не напирая и не бодаясь. Они, однако, могут быть подвержены стрессу, так как легко впадают в раздражение. Если брови тонкие у переносицы или в середине, у людей с такими бровями в раннем или среднем возрасте может развиться склонность устраниться от всего, они могут стать спокойными или уйти в себя. Брови, сужающиеся к концу, предполагают, что их обладатели могут стать более покладистыми в пожилом возрасте. Все это признаки преобладания Инь.

Выразительность бровей

Брови — одна из самых выразительных черт лица, и мы постоянно поднимаем или опускаем их в соответствии с теми эмоциями, которые испытываем. В следующий раз, когда будете знакомиться с кем-то, обратите внимание, как автоматически поднимаются у него или нее брови при приветствии. Однако, когда брови поднимаются, это может означать и другие вещи — поднятые брови подчеркивают удивление (обычно с приоткрытым ртом), обнажают скептицизм и, в сочетании с поднятием плеч и опущенными уголками рта, означают смущение. И, наоборот, нахмуренные и сдвинутые брови выявляют всплеск эмоции — гнев, напряженное сосредоточение и замешательство.

СРОСШИЕСЯ БРОВИ

У таких бровей волоски соединяются над переносицей. Они обычно более редкие у центра, а если брови особенно светлые, вам придется смотреть очень внимательно, чтобы определить, действительно ли брови срослись. Обладатели длинных бровей знают, что им трудно сохранять ясное чувство равновесия в жизни — активность и отдых, агрессия и миролюбие, уверенность и страх легко могут перетекать одно в другое, и в этом отношении такие люди — одновременно Инь и Ян. Благодаря этому они нередко живут разнообразной жизнью, полной приключений, делают иной раз вещи, о которых другие могут только мечтать. В крайних случаях такие люди могут утратить внутреннюю гармонию и стать слишком активными или расслабленными, агрессивными или безмятежными, самоуверенными или боязливыми.



СКЛАДКИ МЕЖДУ БРОВЕЙ

Ищите вертикальные линии между бровей, как раз над переносицей, в нижней части лба. Там обычно бывает одна или две морщины, а иногда и три. Если вы не совсем уверены в своих выводах и если это уместно, попросите человека нахмуриться, чтобы посмотреть, превращаются ли морщины в глубокие складки. Эта черта характерна для людей, чьи эмоции могут быстро меняться. Они будут часто настороже, быстро реагируют и стремятся к получению скорейших результатов. Их решительность и целеустремленность могут развиться в нетерпеливость, раздражительность или вспыльчивость. В этом отношении такие люди довольно-таки Ян.

КОРОТКИЕ БРОВИ

Такие брови обычно начинаются над внутренним уголком глаза и кончаются над внешним. Если волоски светлого оттенка, внимательно присмотритесь, не распространяются ли брови дальше в обе стороны, поскольку светлые волоски труднее увидеть. Люди с короткими бровями могут в отдельных случаях интенсивно и активно действовать, легко возбуждаются, однако им трудно постоянно сохранять эти эмоции на высоком уровне. По этой причине они могут обнаружить, что испытывают эмоциональные и физические подъемы и спады. В целом эти люди могут быть как в высокой степени Ян, когда уровень энергии у них высок, так и заметно Инь, когда уровень энергии падает.

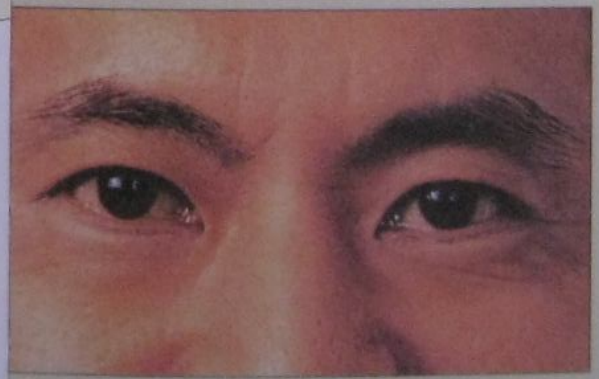
БЛИЗКО РАСПОЛОЖЕННЫЕ БРОВИ

Ищите брови, расстояние между которыми совсем маленькое. Люди, обладающие этой чертой, очень сосредоточены и любят концентрировать свое внимание на чем-то одном. У таких людей позитивный подход к жизни, они не боятся принимать вызов, брошенный им судьбой. Спонтанность и решительность делают их в большей степени Ян.

Выщипывание бровей

Брови создают преграду для пота, привлекают внимание к глазам и вносят свою лепту во внешность человека и выразительность его лица. Почему же люди предпочитают проходить через болезненный процесс выщипывания бровей? Эта практика вошла в моду у женщин в Англии в пятнадцатом веке. Мусульманки в Турции часто делают то же самое по религиозным соображениям. У некоторых племен Южной Америки считается, что брови безобразны сами по себе, и они полностью их удаляют. Сегодня женщины выщипывают брови, чтобы улучшить их форму и усилить впечатление женственности и привлекательности.

Выщипывание бровей, без сомнения, действительно резко меняет лицо. В чтении по лицу считается, что выщипывание бровей — признак того, что личность человека, прибегающего к этому, стала чрезмерно Ян. Это может быть вызвано стрессом, большим объемом работы или потреблением крайне яневой пищи, богатой жирами, мясной и соленой. Чтобы выглядеть более Инь, люди могут выщипывать брови, чтобы они расходились книзу, так как это зрительно увеличивает глаза и создает впечатление мягкой, нежной, заботливой натуры. И, наоборот, если люди хотят выглядеть более динамичными, готовыми соперничать, они выщипывают брови таким образом, чтобы те расходились вверх.



ПРЯМЫЕ БРОВИ

Брови, которые не поднимаются ни вверх, ни вниз, образуют прямую линию над глазами. Люди, обладающие такими бровями, часто физически здоровы, их отличает земной подход к жизни. Такие люди нередко ставят перед собой совершенно особые цели, которые упорно преследуют и, как правило, добиваются. Успех обычно связан с их прагматическим подходом к проблемам, оптимизмом и здравомыслием.

БРОВИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ДАЛЕКО ДРУГ ОТ ДРУГА

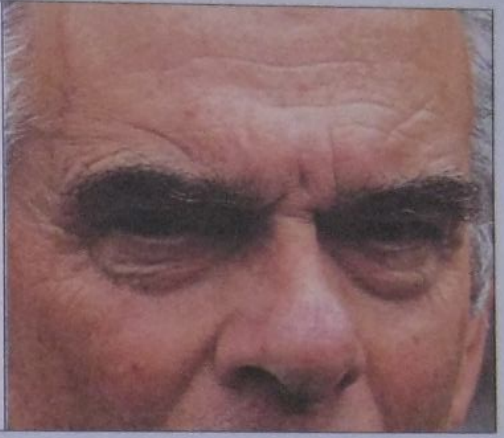
Обратите внимание на брови, между которыми заметно значительное расстояние. Люди с бровями, расположенными далеко друг от друга, склонны широко мыслить, и в этом отношении они вполне Инь. Их отличают склонность к колебаниям и большое терпение, что говорит о недостатке уверенности в себе, необходимой для того, чтобы занять на работе более высокие должности. Однако свойственная им чуткость означает, что они могут вступать в длительные, полные глубокой любви отношения.

Глаза

Глаза раскрывают важную информацию о характере человека. Они ассоциируются с подлинными чувствами и дают нам ключ к пониманию, насколько человек счастлив или печален, нервничает или уверен в себе. Именно глядя в глаза человеку, вы можете читать в его уме.

ГЛУБОКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Если глаза кажутся маленькими и расположены глубоко под надбровными дугами, они, по всей вероятности, из этой категории. Люди с глубоко посаженными глазами часто кажутся таинственными и скрытными. Сам вид таких глаз делает их весьма привлекательными особенно для тех, кому кажется, что их обладатели отличаются значительной глубиной характера. Когда нужно, эти люди могут обнаружить некоторые аспекты своей личности, а во все остальное время они могут показаться необоснованно скрытными и сдержанными. В целом это яневая черта.



ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫЕ ГЛАЗА

Часто встречаются довольно большие глаза, расположенные достаточно далеко от переносицы. Широко расставленные глаза ассоциируются с людьми, мыслящими свободно, которые получают удовольствие от всеобъемлющих открытых дискуссий на тему о философии, социальных проблемах и духовных идеях. Они могут с легкостью переходить от одного предмета к другому и заниматься самыми разными вещами. Широта интересов больше стимулирует их ум, чем попытки доводить до совершенства что-то одно. Если у вас есть друзья с широко расставленными глазами, помните, что они временами могут быть чуть-чуть слишком доверчивыми и наивными. Это относительно иневые черты характера.

БЛИЗКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Чтобы распознать близко посаженные глаза, посмотрите на их расположение по отношению к переносице. Они должны довольно близко находиться по отношению к ней. Люди с этой чертой обладают огромной способностью к концентрации внимания. Точность и аккуратность также являются присущими им качествами, они склонны с удовольствием следовать заведенному порядку. Такие люди любят обсуждать все до мельчайших подробностей, и в этом смысле могут быть одержимы детализацией. В крайних случаях они могут проявлять ограниченность в подходе к жизни и тогда упускают предоставляющиеся им возможности. Их прямота и решительность дают им четкое ощущение направления, и в этом смысле они вполне Ян.

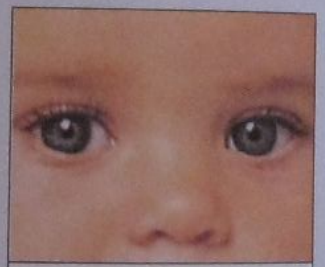
***РЕСНИЦЫ** могут предоставить физиономисту немало информации о свойствах личности того или иного человека.*

***Длинные ресницы** иногда достигают 10 мм длины. Однако, если они кажутся особенно длинными, вам нужно определить, настоящие ли они. Длинные ресницы часто отражают женственность черт лица. Люди с длинными ресницами нередко чувствительны, мечтательны, обладают развитым воображением, поэтому они в этом смысле больше Инь. Они будут проявлять большое сочувствие к другим, особенно к неудачникам и жертвам, им свойственна некоторая мягкость характера. Однако у них будет заметно стремление избегать неприятных столкновений, а критику они могут воспринимать слишком всерьез, что заметно влияет на их самооценку и уверенность в себе.*

***Короткие ресницы** — 5 мм и короче. Более темные ресницы или же удлиненные с помощью туши более заметны и кажутся длиннее. Светлоокрашенные ресницы трудно увидеть. Люди с короткими ресницами часто практичны, реалистичны, им присущ земной подход к вещам. Им нравится получать осязаемые результаты своих действий. Такие люди физически активны и отличаются склонностью пробиваться через трудности на своем пути, а не сдаваться. Будучи вовлеченными в конфликты и споры, они будут рассматривать проблему как ответственность других и не принимать все слишком лично. Все это достаточно явные признаки Ян.*

БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Такие глаза выделяются на лице и скорее всего будут самой заметной его чертой. Современный макияж, как правило, может сделать глаза больше, заметнее, и это важно принимать во внимание при чтении по лицу. Большие глаза символизируют идеал красоты. Люди с большими глазами открыты, с ними легко познакомиться и узнать ближе. Они не испытывают дискомфорта, открывая другим свой внутренний мир. Такие люди кажутся мягкими, добрыми, доступными другим людям, и поэтому их считают достойными доверия и делятся с ними проблемами. Большеглазые люди терпеть не могут заниматься деталями, они любят обсуждать широкий круг проблем, предпочитая разнообразие глубине исследования. От природы творческая натура и богатое воображение делают таких людей ярко выраженными Инь.



КРУПНАЯ РАДУЖКА

Если белки глаз едва видны с обеих сторон глаза, речь идет о довольно большой радужке. Обладатели этой черты эмоциональны, их характер — это характер Инь. Они, как правило, нежны и привязчивы и открыто проявляют свои чувства. В трудные времена такие люди, особенно дети, склонны становиться слишком зависимыми от других, а будучи взрослыми, они чрезмерно бурно реагируют на незначительные трудности.

МАЛЕНЬКИЕ ГЛАЗА

Сравните размер глаз с лицом в целом. Маленькие глаза ассоциируются с характером Ян. Когда вы знакомитесь с обладателями таких глаз, они могут не допустить вас в свое личное пространство, но, как только вы поближе узнаете их, они могут обнаружить поразительную глубину характера. Такие люди часто обладают способностью сосредоточиваться и фокусировать внимание на одном конкретном предмете. Исследуя что-то, они склонны докапываться до самых глубин, но могут легко заскучать, если почувствуют что-то тривиальное или поверхностное.

Моргание

Люди обычно моргают от 4 до 6 раз в минуту, но некоторые — 1 раз в минуту, другие — каждую секунду.

Понаблюдайте за частотой моргания. Частое моргание — признак чувствительной натуры, и у такого человека ярко выражено *Инь*. Те, кто моргает часто, соображают быстро, но их мысли могут беспорядочно перескакивать с одной на другую. Они жизнерадостны, игривы, легки на подъем.

Люди, моргающие редко, погружены больше в свой внутренний мир, дисциплинированы, способны быстро концентрироваться, они, безусловно, относятся к *Ян*.

Но если вы обратитесь с вопросом к тому, кто моргает редко, вам придется набраться терпения, чтобы дождаться ответа!

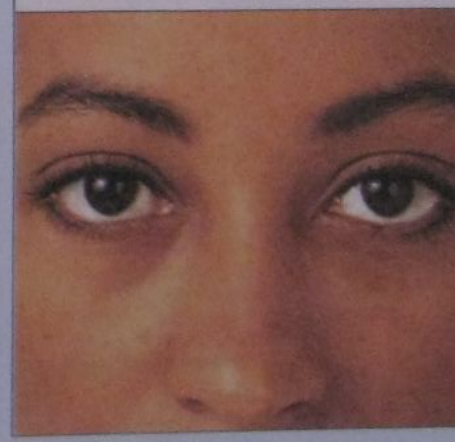
Глаза — окно души.

МАКС БИРБО

ГЛАЗА, ВЫСОКО ИЛИ НИЗКО РАСПОЛОЖЕННЫЕ В ГЛАЗНОЙ ВПАДИНЕ

Чтобы распознать глаза, высоко расположенные в глазной впадине, нужно посмотреть, видны ли белки глаз с обеих сторон и под радужкой (см. фото ниже). В Японии такое явление называется верхнее «санпаку». У таких людей наблюдается склонность к апатии, а в характере доминируют легкомыслие и неорганизованность. У них также может наблюдаться склонность к депрессии и пессимизму, и в этом смысле они — ярко выраженные Инь.

Чтобы понять, что глаза расположены низко в глазной впадине, посмотрите, видны ли белки с обеих сторон глаза и над радужкой. Такое расположение называется нижнее «санпаку». Это нормальное состояние глаз у новорожденных, которые при рождении естественные Ян. Люди с такими глазами склонны к агрессивному поведению и глубокой фрустрации. В крайних случаях эти чувства развиваются в гневливость, которая долго не проходит. Такие люди не умеют расслабляться и подвержены стрессу и напряжению. Эти свойства характера указывают на ярко выраженную яневую личность.



ОПУХАНИЕ ПОД ГЛАЗАМИ

Ищите отек под глазами. Кожа нижних век может показаться слегка обвисшей, вы можете заметить легкую или заметную линию полукружий, проходящую под глазами. У людей с таким состоянием часто наблюдается низкий уровень энергии в связи с переутомлением, недостаточным сном или чрезмерным потреблением крайне иневой пищи, содержащей много сахара и избыточной жидкости. Этот недостаток жизненной силы заставляет таких людей отступать от намеченных планов, терять волю и нервничать из-за любого возможного риска. Они необоснованно тревожны и испытывают периоды неуверенности и необъяснимого страха. Возможно, что такие люди страдают от болей в пояснице. Во всех случаях эти свойства характера — признаки чрезмерной Инь.

ГЛУБОКИЕ ТЕНИ ПОД ГЛАЗАМИ

Обратите внимание на потемневшую кожу под глазами. Ее цвет может быть лиловый, с синевой или почти черный. Люди с таким состоянием могут считать, что их жизнь зашла в тупик. Они согнулись под тяжестью жизни и не способны что-то изменить. Это состояние является признаком чрезмерной Ян. Оно усугубляется потреблением жирной, соленой пищи, недостатком сна, переутомлением от работы и стрессом.

ГЛАЗА НАВЫКАТЕ

Такое впечатление, что они стремятся вылезти из орбит. Люди с глазами навыкате склонны к энтузиазму и пытливости. Они получают удовольствие от процесса открытия чего-то неизвестного, им нравится исследовать новые пути в жизни. Крайняя заинтересованность чужой жизнью делает их очень внимательными. Такие люди могут обнаружить, что им трудно заниматься чем-то одним, они легко отвлекаются. Люди с такими свойствами характера скорее Инь.

БЛЕДНАЯ КОЖА ПОД ГЛАЗАМИ

Это состояние трудно распознать при бледной в целом коже, здесь следует искать бледные полукружья под глазами. Если кто-то быстро устает, не обладает достаточной выносливостью и жизнеспособностью, как правило, у такого человека бледность под глазами. Его личность, возможно, утратила силу воли, устала принимать вызовы судьбы, испытывает нервозность по поводу любых перемен. Это состояние ассоциируется с чрезмерной Инь и может быть усилено потреблением пищи, содержащей «пустые» калории.

Как распознать настоящую улыбку

Улыбка является общепризнанным универсальным выражением дружелюбия. Существует, однако, много различных типов улыбок, каждый из которых имеет свое значение. Улыбка обычно ассоциируется с радостью и счастьем, тем не менее не все улыбки указывают на удовольствие — некоторые означают самодовольство, другие — презрение. Так как же определить, насколько искренней является улыбка? Фактически — по глазам. Настоящую улыбку можно распознать безошибочно, а длится она только несколько секунд. Она идет одновременно ото рта и от глаз. Широкая, обнажающая зубы улыбка «расталкивает» щеки, в уголках глаз собираются морщинки, глаза искрятся. Чтобы понять, действительно ли счастлив человек, смотрите, улыбаются ли его глаза.

ГЛУБОКИЕ МОРЩИНЫ ПОД ГЛАЗАМИ

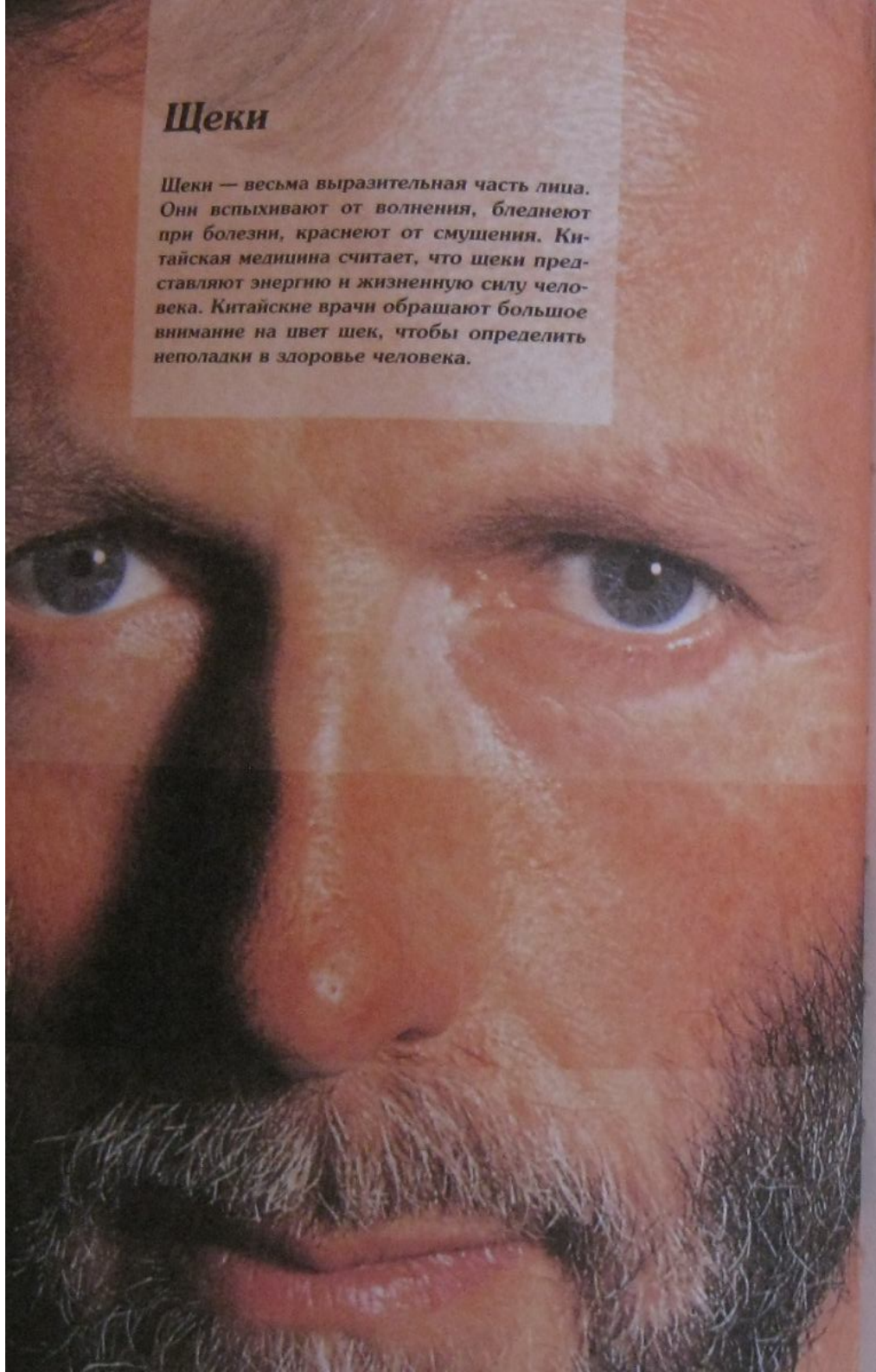
Глубокие морщины под глазами принадлежат людям, ставшим чрезмерно Ян, возможно, вследствие того, что они потребляют слишком много сухой, соленой пищи и недостаточно пьют воды. Такие личности могут быть очень сдержанными, часто они цепляются за события прошлого, которые не дают им продвигаться вперед, к новым ситуациям. В крайних случаях они могут таить старые обиды. Тяжесть или закостенелость в пояснице может быть их частой жалобой на здоровье.

СОННЫЕ ГЛАЗА

Если, глядя человеку прямо в лицо, можно увидеть большую часть верхнего века, то глаза его могут производить впечатление сонных, с тяжелыми веками. Обладателям таких глаз, как правило, недостает уверенности в себе. Однако это очень спокойные, пассивные люди, а их сочувствующая, восприимчивая натура делает их очень хорошими слушателями.

За суровой предусмотрительностью он скрывает улыбающееся лицо.

УИЛЬЯМ КУПЕР

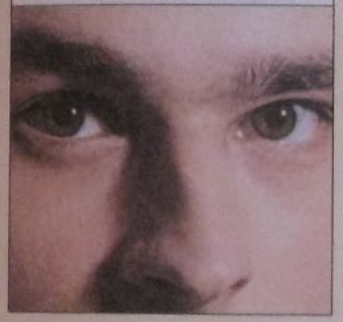


Щеки

Щеки — весьма выразительная часть лица. Они вспыхивают от волнения, бледнеют при болезни, краснеют от смущения. Китайская медицина считает, что щеки представляют энергию и жизненную силу человека. Китайские врачи обращают большое внимание на цвет щек, чтобы определить неполадки в здоровье человека.

БЛЕДНЫЕ

Если у человека щеки бледные или имеют сероватый оттенок, они, вероятно, покажутся плоскими и впалыми. Бледные щеки принадлежат тому, кто эмоционально подавлен, угнетен и апатичен. Он или она может оказаться крайне чувствителен, поэтому обращайтесь с таким человеком с теплотой и по-доброму. Этот признак означает, что человек в данный момент чрезмерный Инь.

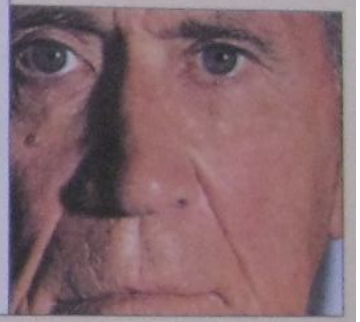


КРАСНЫЕ

Покрытые румянцем щеки — признак того, что человек находится в состоянии возбуждения и в данный момент он — Ян. У детей, в частности, часто бывают розовые щеки. Не впадайте в заблуждение, однако: у людей краснеют щеки просто потому, что они занимались физическими упражнениями, бежали, опаздывая, а также из-за жары или мороза.

ВПАЛЫЕ

Если бросаются в глаза очертания скул и на щеках намечаются неглубокие впадины, то их обладатель — серьезная, внимательная и думающая личность. Он или она отличается большим чувством ответственности. Но если такой человек сталкивается с трудностями, он может впасть в депрессию. Эти свойства характера — признаки чрезмерной Ян.



Легко краснеющие

Чрезмерная похвала, чувство вины или стыда заставляют щеки некоторых людей легко краснеть. Почему это происходит?

Те, кто слишком застенчив или не уверен в себе, в минуты стресса легко краснеют. Иногда это случается с людьми, независимо от их внутреннего состояния, наделенными очень светлой тонкой кожей.

Прилив волны жара к щекам заставляет щеки резко краснеть. Для многих людей эти приливы краски к щекам вызывают серьезную проблему.

Но если подойти к ней с другой стороны, то можно заметить, что легко краснеющие люди вызывают неизменную симпатию у окружающих.

БРОСАЮЩИЕСЯ В ГЛАЗА

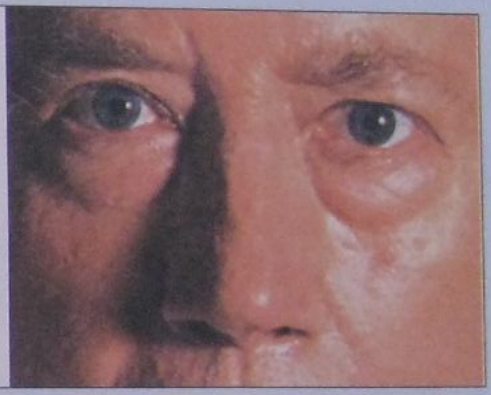
Такие щеки кажутся круглыми и полными, они производят впечатление самой широкой части лица. Эмоциональные пики и спады господствуют в жизни тех людей, у кого большие щеки. Они часто отличаются сильным стремлением к самовыражению, им трудно скрывать или контролировать свои эмоции. Таким людям нравится делиться своими чувствами, и они с удовольствием слушают других, поэтому им легко заводить прочные дружеские отношения. Все эти черты характера свойственны тем, кто в большей степени Инь.

Нос

Длинный, короткий, остренький, картошкой, плоский нос — это самая изменчивая часть лица и по этой причине — одна из самых важных при чтении по лицу. Китайцы считают, что нос — это мерило богатства, значительности, жизненной силы, интеллекта, учености и сексуальности. При чтении по лицу необходимо обращать внимание на размер, цвет и строение носа, а также на форму ноздрей.

ПЛОСКИЙ

Нос, который кажется широким, если смотреть на него спереди, или плоским, если смотреть в профиль, принадлежит человеку, интересующемуся многими разнообразными вещами, будь то социальные или политические вопросы или же проблемы окружающей среды. Такие люди могут быть весьма занятными и очень общительными, но они также могут быть склонны к нерешительности в действиях. Они, как правило, хорошо взаимодействуют с другими, с ними легко сблизиться или завязать тесные отношения, и это качество делает их хорошими друзьями и возлюбленными. Все эти характеристики — относительно иневые.

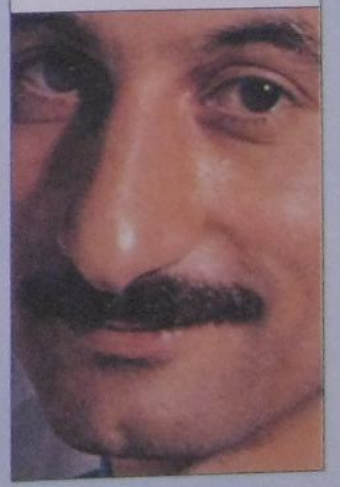


МАЛЕНЬКИЙ, УЗКИЙ

Люди, у которых нос выглядит узким в переносице и кажется маленьким, хорошо владеют своими чувствами и в этом отношении существенно Ян. Однако они могут быть склонны к застенчивости и предпочитают владеть собой и сохранять достоинство в различных социальных ситуациях. Им могут не нравиться розыгрыши или события, которые задевают их самолюбие. Это чувство достоинства также распространяется на материальные вещи; таким людям недостает широты, и они могут быть очень экономными, даже скупыми.

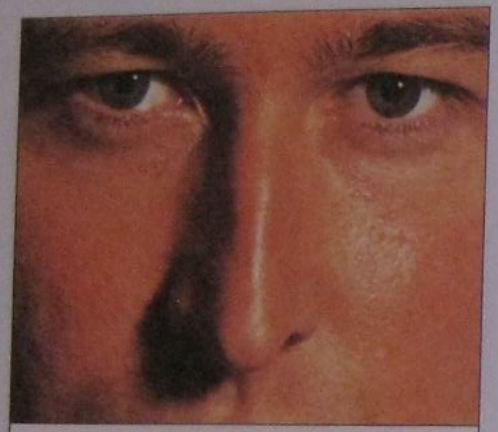
БОЛЬШОЙ

Если нос является наиболее заметной частью лица, вы имеете дело с человеком, склонным испытывать эмоциональные подъемы и спады на протяжении всей своей жизни. Такой человек обладает сильными побудительными мотивами к действию, которые ведут вперед в любых поисках и стремлениях. Человек с большим носом в значительной степени Инь.



...большой нос — это верный признак дружелюбного, хорошего, вежливого, остроумного, свободомыслящего и смелого человека, каковым я являюсь.

ЭДМОН РОСТАН

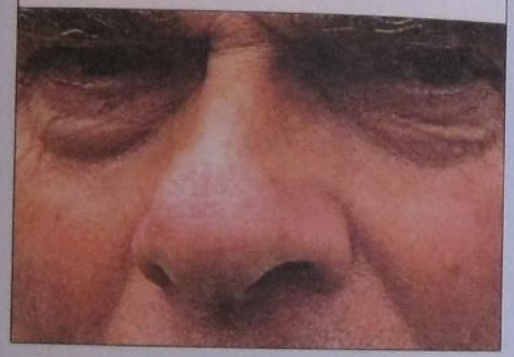


БОЛЬШОЙ И УЗКИЙ

Человек с большим носом и узкой переносицей склонен сосредоточивать свои эмоции и интересы в узком диапазоне и не станет пытаться иметь дело сразу со многими проблемами. Такой человек может быть в большей степени Ян.

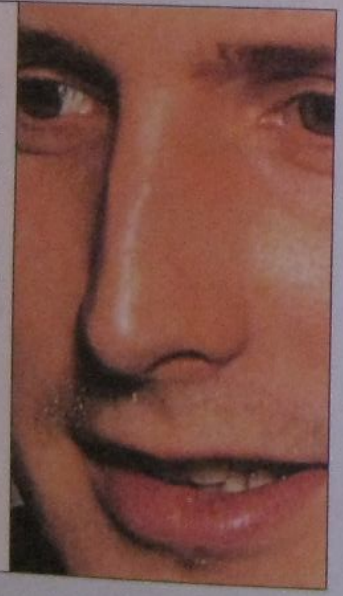
ЗАОСТРЕННЫЙ, С ТВЕРДЫМ КОНЧИКОМ

Такой нос характеризует личность, обладающую холодной головой. Такая личность пробьется через любые трудности в жизни, пренебрегая эмоциями. Зато он или она найдет объективное, практическое решение актуальной проблемы. Этот человек будет весьма экономно обращаться со своими деньгами, и ему/ей, возможно, будет недоставать импульсивности, когда речь зайдет о щедрых пожертвованиях. Если это уместно, попросите разрешения дотронуться до кончика его/ее носа. Чем тверже будет кончик, тем больше этот человек — Ян.



НОС В ФОРМЕ ЛУКОВИЦЫ

Носами с мягким кончиком обладают заметно иневые люди. Человеку с этой чертой свойственна коммуникабельность, и они отличаются сильными чувствами. Такие люди основывают свои решения на том, как они ощущают себя в данный момент времени. Если вы анализируете лицо своего друга, спросите, можно ли дотронуться до кончика его носа. Чем кончик мягче, тем в большей степени Инь его обладатель.

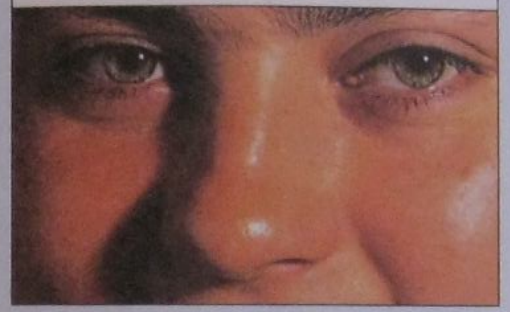


Эффект Буратино

Это случается не только в сказках, которые рассказывают детям перед сном. Нос действительно увеличивается, когда человек лжет. Недавние исследования в Америке показали, что, когда люди врут, кровь приливает к носу, заставляя ткани носа разбухать. Этот рост на самом деле не виден невооруженным глазом, но в результате нос становится сверхчувствительным, и лжец обнаружит себя, постоянно прикасаясь или потирая кончик носа.

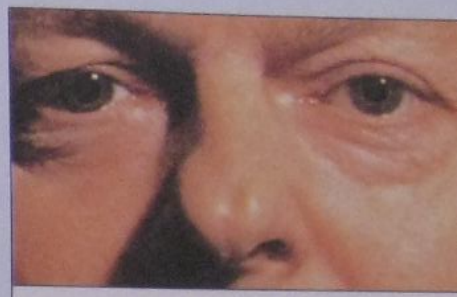
ЛОСНЯЩАЯСЯ КОЖА

Сальная кожа на носу может быть признаком того, что человек ест слишком много жирной пищи. Люди с таким типом носа должны сделать свой рацион более здоровым, увеличив поступление в организм злаков и овощей.



БАГРОВЫЙ ОТТЕНОК

Если нос имеет красно-фиолетовый цвет, это указывает на застой кровообращения. Люди с этим типом носа могут стать чрезмерно Инь, употребляя слишком много алкоголя, сладкой, содержащей кислоту пищи и не занимаясь физическими упражнениями. Таких людей страшит преодоление препятствий, они не любят физической нагрузки и перемен в жизни.



РАЗДВОЕННЫЙ КОНЧИК

Чтобы распознать эту особенность, посмотрите на человека спереди, есть ли на кончике его носа какая-нибудь вмятина. Люди с таким носом способны доходить до крайностей в жизни и могут испытывать эмоциональные подъемы и спады. Из-за этого у них может наблюдаться склонность к частым сменам настроения. Их интересный и необычный образ мыслей означает, что они могут быть весьма творческими людьми.

НОЗДРИ рассказывают о людях немало интересного.

Большие или удлиненные ноздри *(фото справа). Люди с большими ноздрями обладают способностью заниматься многими вещами одновременно, и в этом смысле они в значительной степени Инь. Они склонны быть очень независимыми и в трудных ситуациях предпочитают полагаться на самих себя, а не просить помощи у других.*

Маленькие ноздри. *Если вы знаете людей с этой особенностью, вы можете заметить, что им нравится размеренно идти по жизни и не брать на себя одновременно много всего, а заниматься чем-то одним. Такие люди могут в значительной степени полагаться на других, когда речь идет о принятии решения, а их подход к жизни временами отличается особой осторожностью. Во всех этих чертах преобладает Ян.*

ГОРБИНКА НА НОСУ

Люди с горбинкой на носу, если посмотреть на них в профиль, обладают внешне сильным и упрямым характером. Они могут быть очень щедрыми и склонны получать наслаждение от жизни и комфорта. Такие люди, однако, часто впадают в раздражение, когда успеха нелегко добиться.

«Нос для бизнеса»

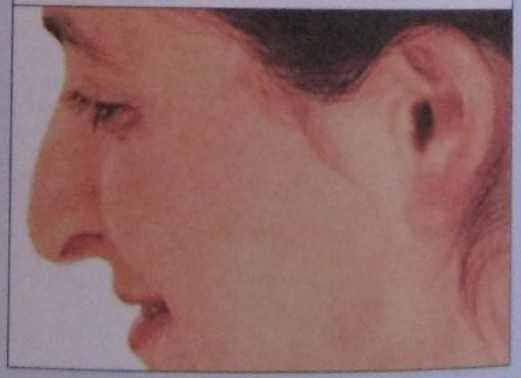
Люди с довольно крупными носами часто становятся наиболее успешными лидерами в деловом мире. Сконцентрировав внимание на форме носа, вы можете больше узнать о том типе лидера, который представляют собой такие люди. Чтобы определить организатора и стратега, ищите людей со слегка крючковатым, округлым, мясистым носом. Такие личности отлично управляют персоналом любого уровня и, как правило, весьма успешны. Если вы ищете агрессивного, напористого лидера, то для этой роли великолепно подходят люди с орлиным или крючковатым носом. И наоборот, более спокойные люди с отлично организованным, педантичным умом обладают длинным, совершенно прямым носом. Помните, что у мужчин, как правило, нос больше, чем у женщин; успешные деловые лидеры женского пола не имеют такого большого носа, как их коллеги-мужчины, но по сравнению с другими женщинами нос бизнес-вумен будет отличаться большим размером.

КУРНОСЫЙ

Ищите нос, который будет довольно маленьким, который у кончика плавно поднимается вверх. Щедрая и чувствительная натура — такова основная характеристика человека с курносым носом. Его или ее наивность и беззаботность могут быть весьма привлекательными для других. Однако такой человек может бояться разных обязательств и отличается недостаточной концентрацией внимания.

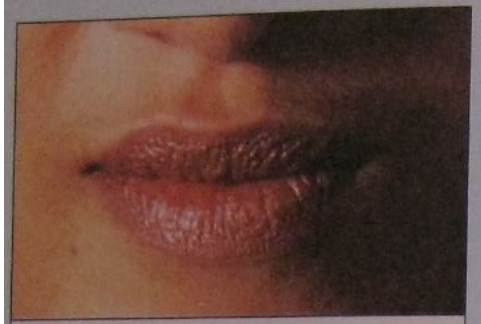
РИМСКИЙ НОС

Этот тип носа обычно крупного размера, и кончик его опускается вниз. С римским носом связан длинный список положительных качеств характера, таких как сила, жизнеспособность, энергия, мужество, решительность, честолюбие и четкое мышление. Неудивительно, что люди с этим типом носа, как правило, добиваются большого успеха и достигают руководящей позиции на работе. Они с удовольствием принимают вызов и часто, будучи лидерами, работают с энтузиазмом.



Губы

В чтении по лицу губы не менее важны, чем глаза и нос. Они задействованы в вербальной коммуникации и определяют улыбку. Форма и цвет губ могут раскрыть тайны интеллекта, эмоций, личности и здоровья. Китайцы полагают, что рот и губы отражают чувственность женского пола.



КРУПНЫЕ ГУБЫ

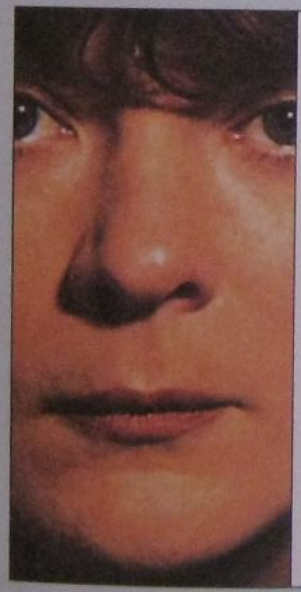
Люди с крупными мясистыми губами легко расслабляются. Они знают, как доставить себе удовольствие, и обладают способностью развлекаться. Если, однако, ситуация лишена элемента удовольствия, они теряют мотивацию и, как наихудший вариант, становятся ленивыми. Эти черты характера являются признаками значительной Инь.

Чувственный рот

Рот — одна из самых привлекательных и чувственных частей лица. Женщины часто пользуются помадой, чтобы сделать губы более заметными и, таким образом, выглядеть более привлекательными и сексуальными. Кроме того, губы участвуют в поцелуе. Чтение по лицу может научить вас определить тип возлюбленного или возлюбленной, исходя из характеристики его/ее рта. Если вам нравятся очень открытые, волнующие сексуальные отношения, возможно, для их установления окажется полезным предпочесть партнера/партнершу с большим ртом. Верно то, что крупные, полные губы, особенно у женщин, весьма эротичны, однако вы можете также обнаружить, что такие люди сексуально свободны, страстны и легкомысленны в любовных отношениях. По контрасту с ними люди с маленьким ртом часто бывают сексуально холодными и ханжами, когда речь идет о занятиях любовью. Такие люди в отношениях больше стремятся к товариществу и надежности, а не к страсти.

ШИРОКИЙ РОТ

Люди с большим ртом часто отличаются стремлением все испробовать в жизни. Им скучно заниматься одним и тем же изо дня в день. Поэтому таким иневым личностям тоскливо жить упорядоченной жизнью, и у них могут возникнуть трудности, если они вынуждены жить по жесткому графику.

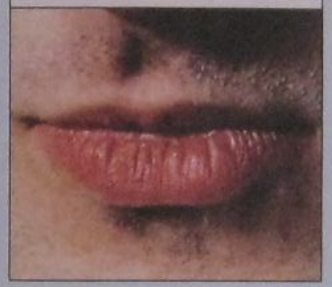


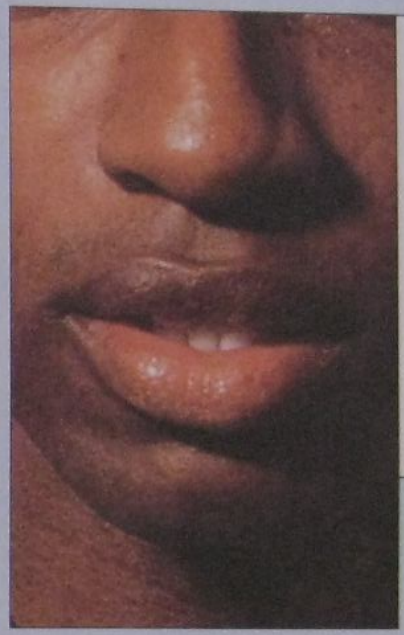
МАЛЕНЬКИЙ РОТ

Обратите внимание на рот с довольно тонкими губами, который кажется не намного шире, чем самая широкая часть носа. Интроверты отличаются таким типом рта. Они часто обладают сильной волей и могут хранить в душе глубокую жажду независимости. Они могут быть очаровательными людьми и неутомимыми работниками, но по характеру они одиночки. Как худший вариант, они могут быть чрезмерно критичными.

ГЛУБОКИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ НА ГУБАХ

Это яневое состояние и может быть результатом личных трудностей, длительного стресса или чрезмерного количества работы. Равным образом это может также проявиться при потреблении чрезмерного количества яневой пищи, то есть мяса, яиц, соли и печеных продуктов.



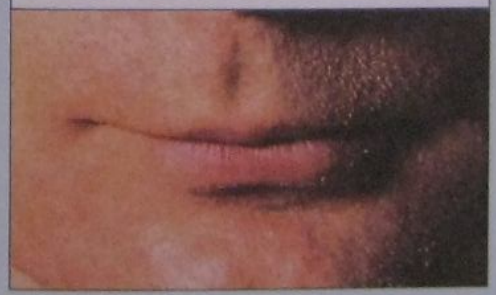


ПОЛУОТКРЫТЫЙ РОТ

Люди с таким типом рта (полуоткрытым) с трудом сосредоточиваются на чем-то одном. У них могут быть проблемы с концентрацией на отдельных деталях и скоростью мышления. Полуоткрытый рот часто бывает временным явлением, и люди в подобном состоянии — чрезмерно Инь. Им необходимо избегать иневой пищи, такой, как сладости и мороженое.

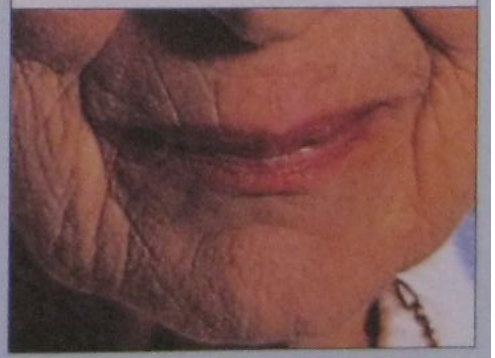
ТОНКИЕ ГУБЫ

Много работающие, ответственные люди часто имеют тонкие губы. Такие люди стремятся всегда выполнять свои планы, но склонны слишком много работать, им трудно перейти к отдыху. Временами они принимают жизнь слишком серьезно, и в этом отношении вполне Ян. Находясь под влиянием стресса, такие люди могут испытывать неприятные ощущения тяжести в желудке.



МОРШИНЫ ВОКРУГ РТА

Если вокруг рта и губ начинают образовываться глубокие морщины, это признак того, что человек длительное время был чрезмерно Ян. Стресс, чрезмерная работа или диета, богатая жирами, также могут послужить причиной. У таких людей обычно бывают проблемы с расслаблением, они легко раздражаются, им недостает терпения.

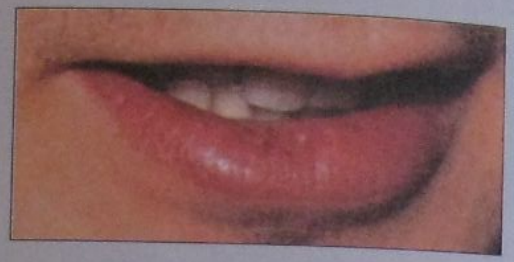


БЛЕДНЫЕ ГУБЫ

Если губы отличаются беловато-розовым оттенком, это значит, что их обладателю может на данный момент не хватать жизненной силы. Это иневое состояние, и в экстремальных обстоятельствах этот человек чувствует себя неуверенно, ощущает тревогу и пессимизм.

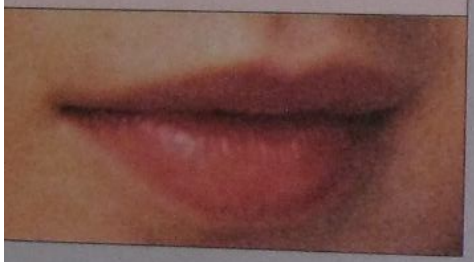
Милая Хелен, сделай меня бессмертным своим поцелуем. Ее губы подталкивают мою душу. Смотри, куда она летит.

КРИСТОФЕР МАРЛОУ



КРАСНОВАТО-РОЗОВЫЕ ГУБЫ

В данном случае эти губы — признак здоровья и благополучия. Люди с такими губами отличаются хорошим пищеварением и высоким уровнем жизненной энергии, поскольку их организму достаточно необходимых питательных веществ.



ТЕМНО-КРАСНЫЕ ГУБЫ

Губы темно-красного оттенка, особенно с лиловыми пятнами, указывают на застой кровообращения в пищеварительной системе. Маловероятно, что люди с этим признаком увлекутся новыми идеями, и скорее всего неохотно воспримут изменения в своей жизни. Однако такие люди отличаются честностью и предпочитают прямой подход при решении проблем. Все эти черты относительно Ян.

НИЖНЯЯ ГУБА БОЛЬШЕ ВЕРХНЕЙ

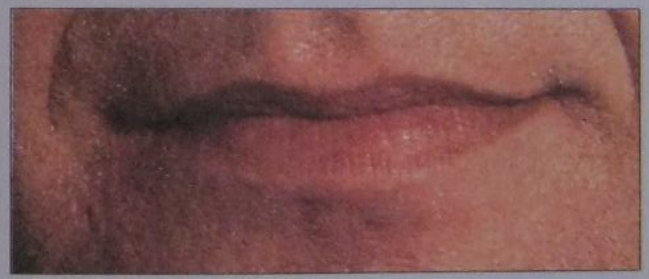
Люди, у которых нижняя губа больше верхней, склонны расслабляться, они обычно довольны жизнью. Как правило, это спокойные, разговорчивые и счастливые дети, но, если с ними не занимаются, они плохо развиваются. Более толстая нижняя губа у взрослых считается очень чувственной, а такой рот — привлекательным.

ЗАКУСЫВАЕТ НИЖНЮЮ ГУБУ

Закусывание нижней губы — крайне яневый признак. Когда люди делают это, значит, они ощущают себя активными и динамичными. Очень часто люди закусывают нижнюю губу в процессе напряженного сосредоточения, и это действие дополнительно стимулирует их. Дети могут закусывать нижнюю губу, когда нервничают или стесняются.

ЯРКО ВЫРАЖЕННАЯ U-ОБРАЗНАЯ ФОРМА

Посмотрите на верхнюю губу, чтобы увидеть, присутствует ли ярко выраженная U-образная форма в середине верхней губы, сразу под носом. Люди с этим признаком обладают потенциально сильным побудительным мотивом к действию, который толкает их вперед. Эти люди — преобладающе Ян.

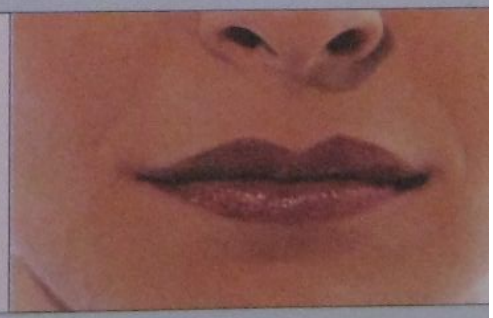


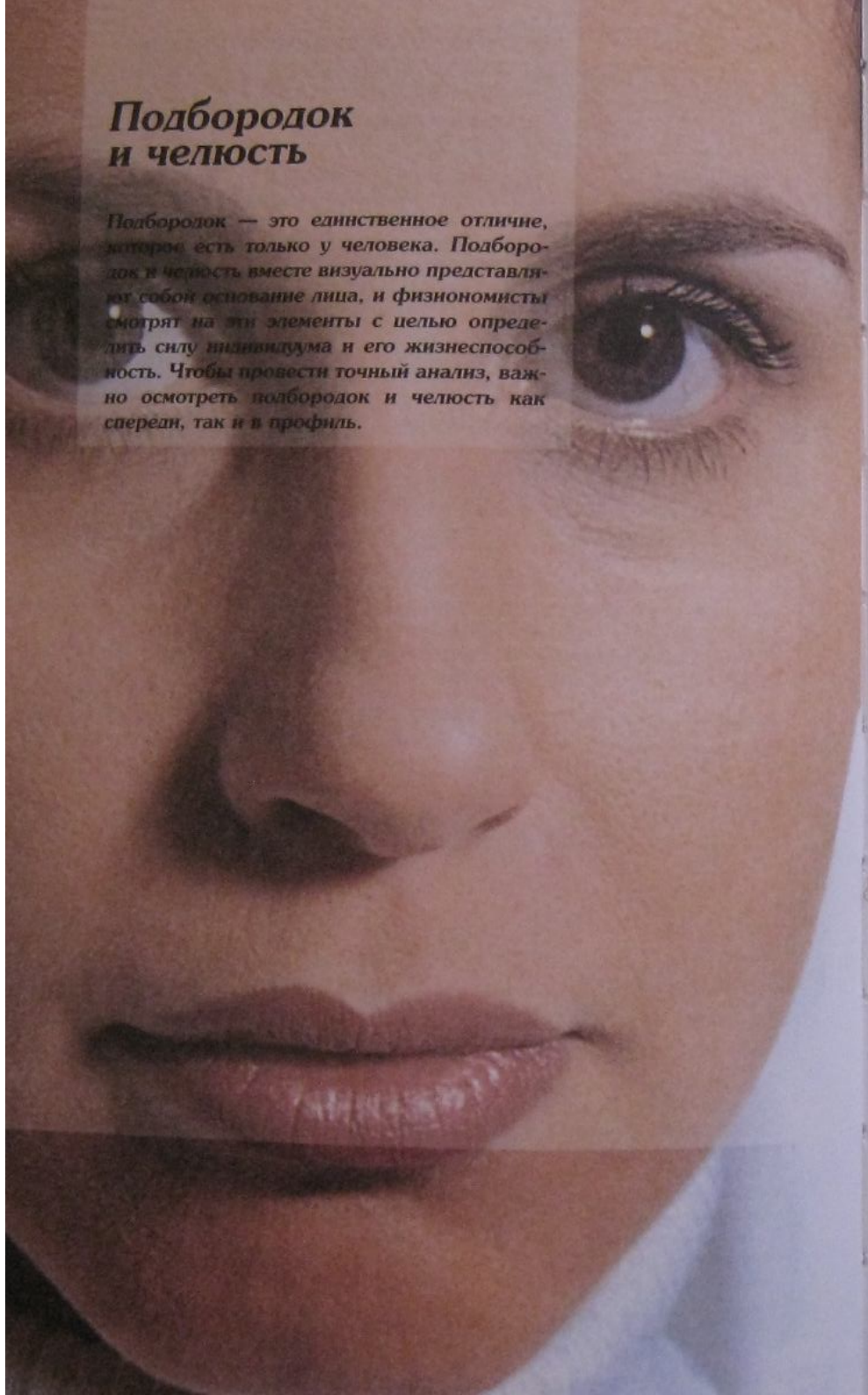
Диагноз по языку

Это прием Древнего Востока, который часто использовался так же, как и чтение по лицу, с целью определить потенциально возможную болезнь. Он подразумевает тщательное наблюдение за состоянием мускула и цветом языка, а также цветом и текстурой налета на языке. Нормальный язык — мягкий и влажный, светло-розового цвета, не толстый и не тонкий. Тот, у кого язык беловато-бледный с белым налетом, страдает дефицитом энергии. Он или она чрезмерно Инь и может чувствовать усталость и апатию. И наоборот, когда язык темно-красный с темно-желтым налетом, это значит, что в организме человека присутствует избыток энергии Ян. Такой человек будет испытывать раздражение или разочарование, у него будут проблемы с расслаблением.

ВЕРХНЯЯ ГУБА БОЛЬШЕ НИЖНЕЙ

Люди, у которых верхняя губа больше, чем нижняя, могут быть эмоциональными, чувственными и очень щедрыми. Они стремятся достичь успеха в жизни, поскольку получают большое удовольствие от дорогих вещей. Это чувство азарта в сочетании с живым воображением, однако, может привести их к потере чувства реальности. Такие люди особо не задумываются над проблемами, поскольку предпочитают сосредоточиваться на более приятных вещах в жизни.





Подбородок и челюсть

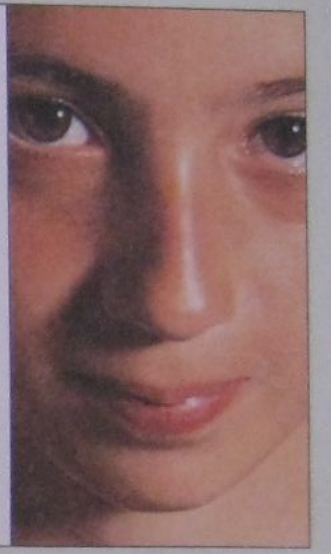
Подбородок — это единственное отличие, которое есть только у человека. Подбородок и челюсть вместе визуально представляют собой основание лица, и физиономисты смотрят на эти элементы с целью определить силу индивидуума и его жизнеспособность. Чтобы провести точный анализ, важно осмотреть подбородок и челюсть как спереди, так и в профиль.

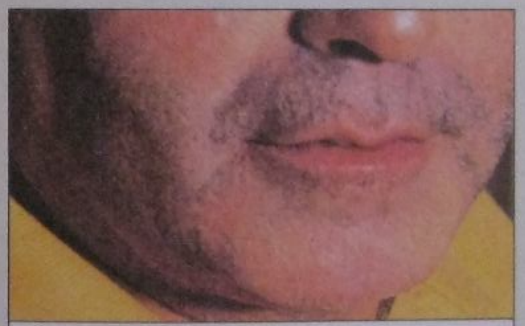
Почему отращивают бороду?

Исторически сложилось, что бороды считались признаком мудрости, достоинства и возмужалости. Шли века, и волосы на лице то отращивали, то сбривали в зависимости от моды. Сегодня мужчины предпочитают отращивать бороды по разным причинам. Некоторые надеются скрыть неудачную форму челюсти или какие-то изъяны на коже. Другие думают, что обильная растительность на лице поможет спрятать некрасивый раздвоенный подбородок. Те мужчины, которые хотели бы выглядеть причастными к артистическому миру или миру интеллектуалов, также могут отрастить бороду, как и те, кто терпеть не может бриться.

УЗКАЯ ЧЕЛЮСТЬ

Ищите челюсть, которая производит впечатление заостренной — нижняя часть лица кажется заметно уже, чем средняя и верхняя части. Подбородок в этом случае по ширине будет равен самой широкой части носа. Люди с узкой челюстью могут достичь своих целей в жизни разнообразными путями, на которые судьба указывает им, или меняя свои цели, столкнувшись с трудностями. Они не отличаются чрезмерным упорством и всегда будут искать компромисс. Уход от затруднительных ситуаций для них более предпочтителен. Все эти черты указывают на относительную инь-вость характера.





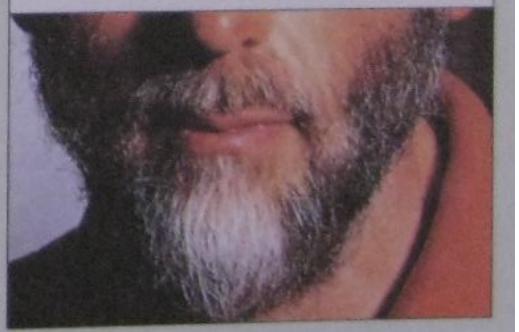
ШИРОКИЙ И КВАДРАТНЫЙ ПОДБОРОДОК

Подбородок будет широким, если он значительно шире, чем самая широкая часть носа. Сила, решимость, напор характеризуют обладателей такого подбородка. Такие люди уверенны, хорошо справляются с кризисами и предпочитают готовить почву заранее, перед тем как действовать. Люди с угловатой, но широкой челюстью будут прямыми, организованными и логичными. Одним из свойств характера таких людей является хороший здравый смысл. Все эти черты — преимущественно Ян.

БОРОДЫ

Способность отрастить довольно длинную узкую бороду является признаком многих талантливых личностей. Здесь преобладает сторона Инь. Люди с длинными бородами, возможно, хотят казаться в большей степени Инь — то есть творческими, обладающими ярким воображением, духовными, эмоциональными.

И наоборот, короткая, широкая борода — в большей степени Ян. Человек с широкой бородой, возможно, хочет подчеркнуть свою физическую ориентированность и активность, и то, и другое — яневые характеристики. Мужчина с короткой щетиной, возможно, хочет выглядеть сильным и агрессивным.



ВЫСТУПАЮЩАЯ ЧЕЛЮСТЬ

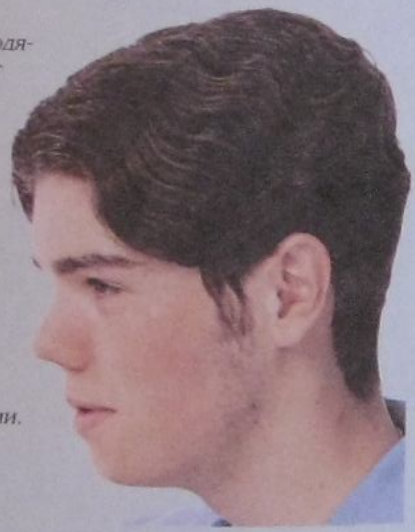
В профиль выступающая челюсть выдается вперед настолько, что образует одну линию с верхней губой или выступает за нее. Такой тип челюсти — признак Ян и предполагает значительную силу и властность. Люди с этим отличительным признаком часто достигают высот в своей профессии и становятся влиятельными членами общества. Однако они могут походя обижать других людей, что в конечном счете может свести на нет их усилия. Такие люди часто получают удовольствие от физической активности и любят ощущать, что чего-то достигли в жизни.

ЗАКРУГЛЕННЫЙ ПОДБОРОДОК

Ищите подбородок с плавной, закругленной линией, когда смотрите на него в профиль. Люди с этой особенностью, как правило, отличаются уравновешенным, мирным характером. Их готовность к сотрудничеству и развитое чувство ответственности означают, что они часто достигают больших профессиональных высот. Такие люди, однако, не одержимы карьерой, поскольку они обычно эмоциональны и обладают сильно развитым чувством семьи.

СКОШЕННАЯ ЧЕЛЮСТЬ

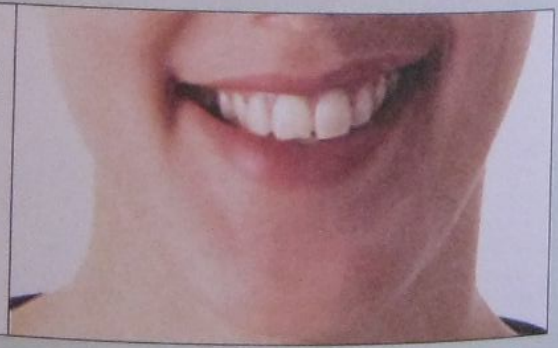
Такая челюсть образует уходящую назад и вниз линию от верхней губы к нижней части подбородка, если смотреть на лицо в профиль. Если вы знакомы с людьми, обладающими такой особенностью, вы можете заметить, что они обожают спорить. Такие люди, однако, не склонны проявлять чрезмерное честолюбие и желание соперничать с другими. Все эти свойства характера являются сравнительно иневыми.

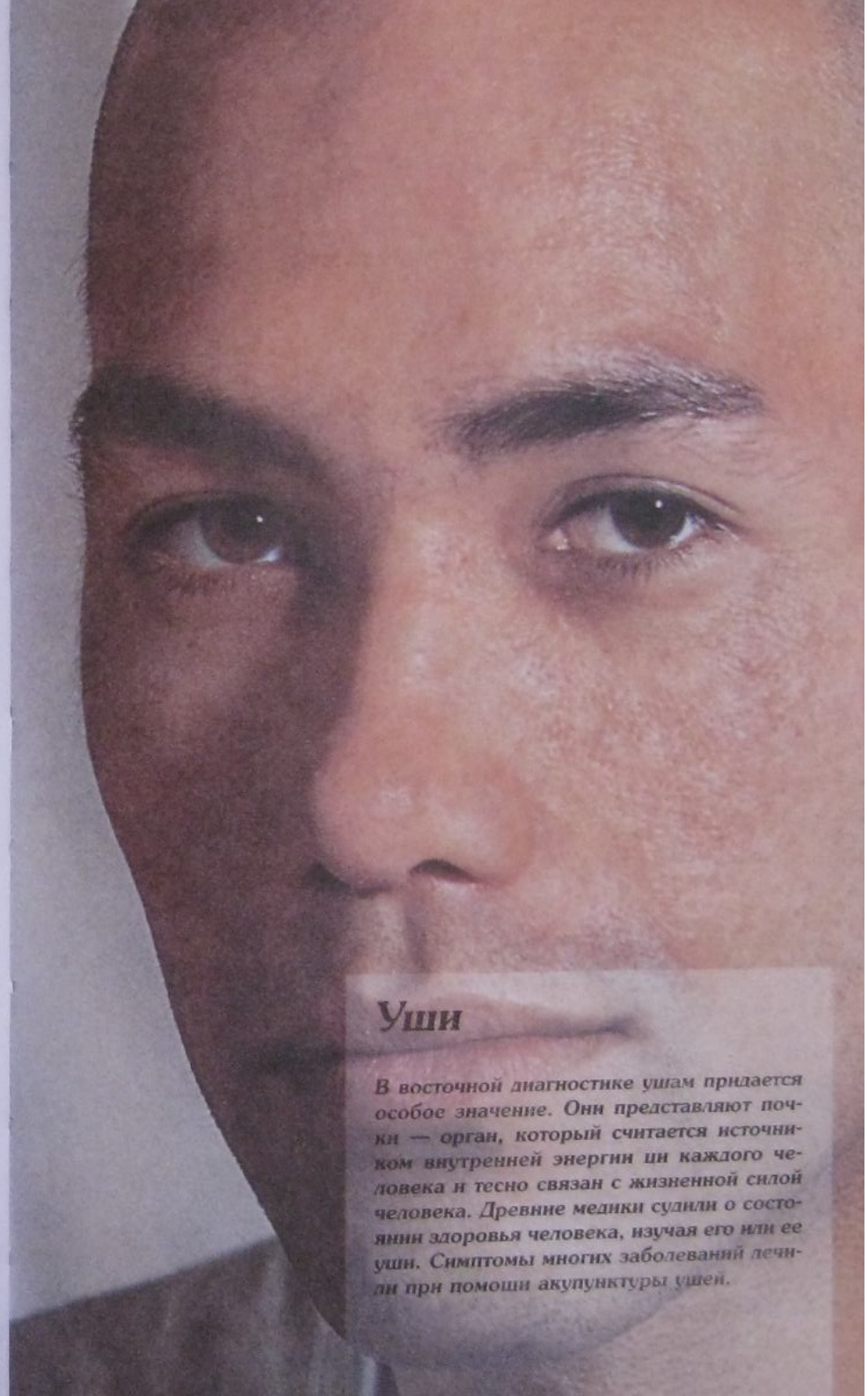


УДЛИНЕННЫЙ ПОДБОРОДОК

Если смотреть человеку прямо в лицо, то легко можно заметить излишнюю удлиненность подбородка. Люди с таким типом подбородка бывают очень деликатными и не отличаются решительностью.

Они легко заводят друзей, а хорошая внутренняя организованность дает им возможность добиваться успехов в работе, но они не чрезмерно честолюбивы.





Уши

В восточной диагностике ушам придается особое значение. Они представляют почки — орган, который считается источником внутренней энергии ци каждого человека и тесно связан с жизненной силой человека. Древние медики судили о состоянии здоровья человека, изучая его или ее уши. Симптомы многих заболеваний лечили при помощи акупунктуры ушей.

УШИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ВЫСОКО НА ГОЛОВЕ

Верхушки ушей будут выше, чем брови, а низ будет выше, чем кончик носа. Люди с такими ушами способны на короткие вспышки крайней активности для достижения своих целей. Они посвятят большую часть энергии поискам кратчайших путей к успеху. Они честолюбивы и воспринимаются другими как нетерпеливые и агрессивные. В личных отношениях они предпочитают быстро решать проблемы, а не терпеливо их распутывать. Такие свойства характера типичны для сравнительно яневых людей.

БОЛЬШИЕ УШИ

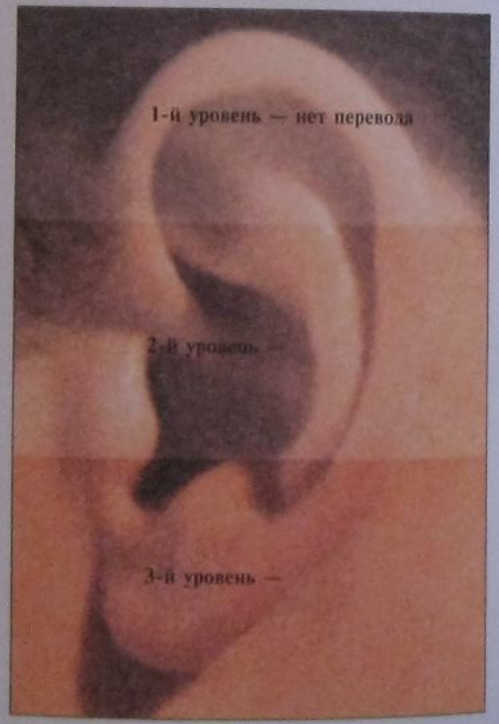
Чтобы судить о размере ушей, нужно сначала оценить расстояние между центром глаза и серединой рта. Если уши длиннее или той же самой длины, они считаются большими. Люди с большими ушами, как правило, отличаются большой жизнеспособностью. Даже если они не обладают высоким уровнем энергии, у них достаточно сил, чтобы справляться с трудностями. Если они будут беречь здоровье, то смогут прожить долгую, спокойную жизнь. Такие люди отличаются повышенной сексуальной энергией, а женщины плодовитостью.

Зоны уха

Подобно тому, как лоб и лицо в целом могут разделяться на зоны (см. стр. 28 и 67), так и на ухе можно выделить его зоны. Изучая каждую зону человеческого уха, вы можете многое узнать о его или ее характере.

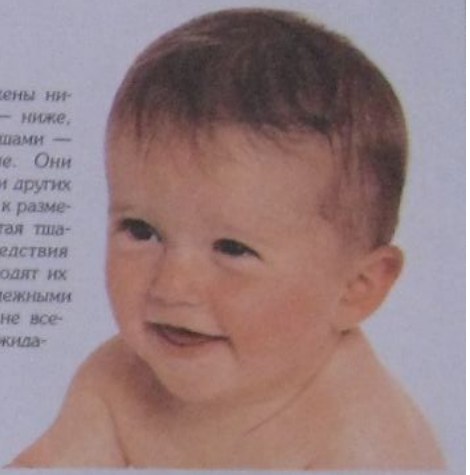
Верхняя зона уха рассказывает об интеллекте и уме человека. Средняя зона представляет способность человека к общению, а нижняя символизирует степени удовольствия человека от самого себя. Самая большая зона больше всего влияет на характер человека.

Если, например, самая большая зона — верхняя, то вы имеете дело с человеком логичным и интеллектуально настроенным. Люди с преобладающей средней зоной уха, как правило, преуспевают в общении: они хорошие слушатели, ораторы, умеют принимать и развлекать других. Если же самой крупной является нижняя зона уха, вы имеете дело с человеком, которого привлекает физическая нагрузка и который стремится к удовольствиям в жизни.



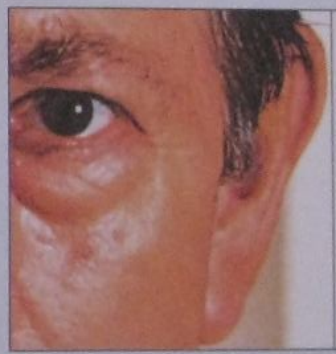
УШИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НИЗКО НА ГОЛОВЕ

Верхушки ушей расположены ниже бровей, а низ ушей — ниже, чем нос. Дети с такими ушами — любящие и общительные. Они обожают находиться среди других людей. Взрослые склонны к размеренной жизни, предпочитая тщательно взвешивать последствия своих шагов. Друзья находят их достойными доверия и надежными людьми, хотя последние не всегда оправдывают эти ожидания.



Признак мудрости

Специалисты в чтении по лицу полагают, что уши отражают степень мудрости: чем больше уши, тем больше ума. Интересно, что уши — это единственная часть лица, которая продолжает расти всю жизнь, поэтому у стариков очень большие уши. В некоторых общественных образованиях древности вожди избирались в соответствии с размером ушей. Считалось, что мужчины с большими ушами старше по возрасту и, соответственно, обладают мудростью по причине большого жизненного опыта.

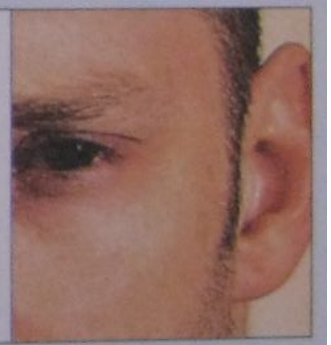


УШИ, РАЗВИТЫЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ

Это уши, у которых нижняя и средняя зоны больше по размеру. Самонадеянность и уверенность в собственных силах преобладают в характере людей с хорошо развитой нижней зоной ушей. Такие люди физически активны, много работают, надежны. Они стремятся развивать те навыки и виды деятельности, которые их интересуют. Они, как правило, общительны, хорошо работают в команде. Это яневые люди.

УШИ, РАЗВИТЫЕ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ

Такие уши больше по размеру в верхней и средней зонах. Хорошо развитые верхние части ушей принадлежат людям, интеллектуально ориентированным, которые получают удовольствие от занятий академическими видами деятельности. Такие люди могут отличаться чувствительностью и не склонны к физическому риску. Их воображение, изобретательность и индивидуализм делают их в значительной степени Инь.

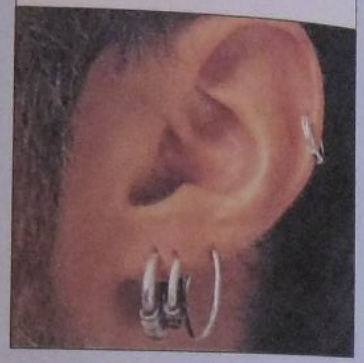


ПЛОСКИЕ УШИ

Уши, которые не бросаются в глаза, если смотреть на лицо спереди, являются плоскими. Такие уши, как правило, имеют чувствительные люди. Они часто хорошие слушатели, а при формулировании решений собирают все мнения и всесторонне обсуждают их. Они могут, однако, временами придавать слишком большое значение точке зрения других людей.

СЕРЬГИ

Прокалывание ушей, чтобы носить серьги, с древних времен было широко распространено среди людей. В искусстве чтения по лицу считается, что те, кто носит серьги, хотят стимулировать точки акупунктуры. Иглоукалывание на ушах облегчает головную боль, уменьшает боль в мышцах и костях и предупреждает проблемы с кишечником.



Уши подобны отпечаткам пальцев

У всех уши разные. Так же как и отпечатки пальцев, уши могут дать самую уникальную визуальную информацию о человеке. Снимки ушей часто используют для фотографической идентификации.

Недавно полиция поймала насильника, который, к счастью для нее, оставил на оконном стекле отпечаток своего уха. Эта же методика была применена в случае со знаменитой «Анастасией», когда Анна Андерсон уверяла, что она дочь расстрелянного русского царя Николая II. Исследователи сравнили уши реальной Анастасии, по фотографиям, с ушами Анны, и они оказались почти идентичными. К сожалению, плохо сохранившиеся фотографии не стали последним аргументом для идентификации.

ТОРЧАЩИЕ УШИ

Эти уши явно заметны, если смотреть на них спереди. Внешняя окружность уха примерно на 30 мм отступает от головы. Люди с такими ушами часто имеют собственное мнение обо всем и не склонны прислушиваться к мнению других, предпочитая развивать собственные соображения и идеи. Как наихудший вариант, они могут показаться упрямыми и неуступчивыми.

МАЛЕНЬКИЕ УШИ

Такие уши заметно меньше, если сравнивать их размер с расстоянием между глазами и ртом. Люди с маленькими ушами часто обладают большой чувствительностью в отношении собственного здоровья, и в этом отношении они — преимущественно Инь. Они чувствуют, как различная пища и образ жизни влияет на них, что помогает таким людям сохранить хорошее здоровье.

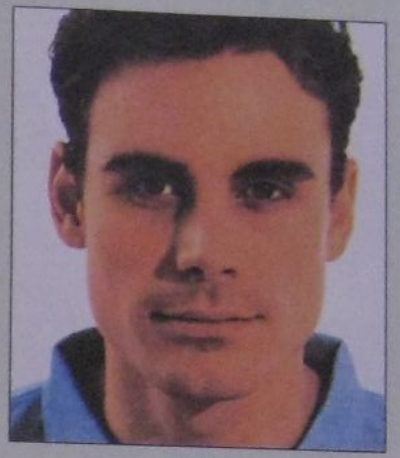
ЗАОСТРЕННЫЕ УШИ

Ищите уши, верхушки которых похожи на холмы. Люди с такими ушами — оригинальные мыслители и отличаются большой изобретательностью. Развитое воображение помогает им позитивно использовать свои таланты, особенно когда дело касается отношений. В крайних обстоятельствах эти люди могут быть склонны к резким переменам в настроении.

УШНЫЕ МОЧКИ, *согласно искусству чтения по лицу, символизируют мудрость. Изучение их формы и размера может рассказать вам немало о характере того или иного человека.*

Большие. *Как правило, большие мочки опускаются примерно на 1 см ниже того места, где ухо соединяется с кожей черепа. Большие мочки принадлежат людям находчивым, которым хорошо удается реализовывать свои идеи на практике. На них можно положиться, когда нужно, чтобы дела шли гладко; им часто приходят в голову удивительно хорошие идеи. Всеми этими чертами обладают люди относительно яневого характера.*

Маленькие *мочки, или их нет совсем (внизу справа). Люди с такой особенностью умственно и эмоционально хорошо ориентированы. Они нерешительны, если надо претворить собственные, часто блестящие идеи в жизнь, и в этом отношении они — преимущественно Инь. Такие люди могут отличаться быстрой эмоциональной реакцией. В работе они всегда жаждут быстрых результатов и могут чувствовать себя разочарованными, когда этого не происходит.*



Применение ваших знаний на практике

Искусство чтения по лицу может значительно расширить границы вашей личной, социальной и профессиональной жизни. Если вы знаете, как толковать черты лица, вы можете научиться глубже понимать собственную личность и личность других людей, а также состояние вашего и их здоровья.

С чего начать

Искусство чтения по лицу начинается с умения смотреть в лицо человека и считывать всю информацию, представленную на нем, не делая при этом никаких личных оценок. В уме замечайте, какое впечатление производит лицо — это не так легко, как может показаться. Не исключено, что вам понадобится приложить особые усилия, чтобы увеличить свою способность к наблюдению.

Теперь, когда вы познакомились с принципами наблюдения за отдельными чертами лица человека и можете связать их со специфическими свойствами и типом поведения личности, вам необходимо слить воедино все ваши знания о чертах лица и научиться проводить точную оценку характера человека.

Люди нередко знакомятся и разговаривают с новыми людьми, не обращая в действительности внимания на отдельные черты лица собеседника — соответственно, они быстро забывают отдельные детали внешности человека. В следующий раз, когда вы познакомитесь с новым человеком, задайте себе вопросы по поводу его лица — например, большие ли глаза у этого человека, широко ли они расставлены или близко посажены?

Далее, примените к вашим размышлениям понятия Инь и Ян. Какая форма лица у человека — больше Инь или Ян? А глаза у него/нее имеют более иневое или яневое местоположение? Цель всего этого — быть в состоянии быстро распознать иневое или яневое лицо. От этого момента вы можете двигаться дальше, к более детальному, глубокому анализу характера человека.

С чего начать

Чтобы начать процесс чтения по лицу, вам необходимо осмотреть лицо со всех углов зрения. Если вы будете анализировать собственное лицо, вам следует смотреть в зеркало (см. стр. 10—11). Когда вы анализируете лицо другого человека (или даже свое собственное), у вас есть несколько возможностей. Возьмите четыре фотографии (см. ниже: лицо анфас, улыбающееся; лицо анфас нейтральное; левый профиль и правый профиль). Либо анализируйте человека лицом к лицу. Во всех случаях человек, чье лицо вы «читаете», должен убрать волосы со лба, ушей и щек и смыть макияж; тем не менее возможно провести достаточно правдивую оценку лица, не обращая внимания на черты, скрытые макияжем.

Чтение по лицу с фотографий. *Чтобы попрактиковаться в вашем новоприобретенном искусстве чтения по лицу, возьмите несколько фотографий в профиль и несколько анфас. Помните, однако, что фотографии — это неподвижные образы, они не отражают настоящего цвета кожи или строения лицевых костей и, совершенно очевидно, не могут передать выражение лица человека.*

Ваше лицо, милорд, подобно книге, в которой люди могут прочитать странные вещи.

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Положив фотографии или посадив человека перед собой, начните с того, что сосредоточьтесь на лице в целом, а не на отдельных деталях. Прежде всего оцените общую форму лица и его цвет. Научитесь распознавать основные формы лица — овальную, круглую, квадратную и треугольную. Треугольное лицо кажется либо широким в области лба, с узкой челюстью, либо широким в области челюсти с узким лбом. Квадратное лицо вызывает впечатление четко выраженной челюсти и широкого лба. Круглое лицо кажется широким в щеках, у него закругленный лоб и подбородок. Овальное лицо — длинное, узкое, особенно в щеках. Затем посмотрите на лицо в профиль. Обратите особое внимание на лоб, нос и челюсть.

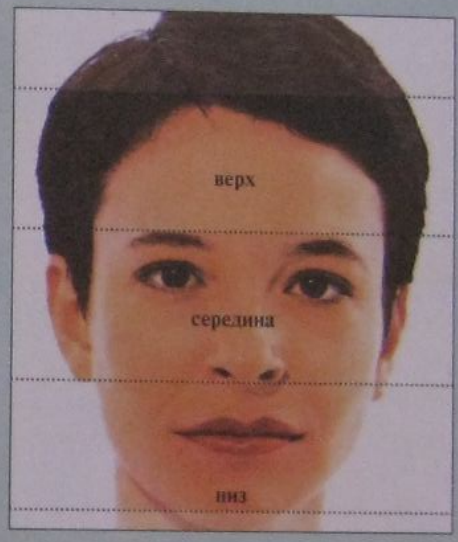
Когда вы приняли к сведению эти моменты, можете переходить к изучению каждой черты лица по отдельности (см. стр. 68—69) и начать проводить углубленную оценку характера человека (см. стр. 72—73).

Кто они больше — Инь или Ян?

Чтобы определить, является ли человек в большей степени Инь или Ян, выберите три черты, которые больше всего бросаются в глаза, и используйте их для анализа. Если эти три самых заметных черты — все Инь или все Ян, можете строить на этом свою оценку. Если, однако, две черты более Инь, а одна — более Ян, такой человек может иметь сильно развитые элементы и того, и другого. Вам придется решить, имеют ли две выделяющихся черты Ян больший вес, чем одна черта Инь, и наоборот.

Три зоны

Лицо можно разделить на три отдельных зоны (см. ниже), полезных при чтении по лицу. Понимая значение этих зон, вы можете легко и быстро определить доминирующее влияние той или иной зоны на характер человека.



Верхняя зона представляет интеллект, она простирается от линии волос к бровям; средняя зона представляет эмоции и простирается от бровей до кончика носа; наконец, нижняя зона представляет физические наклонности человека и идет от перекладинки носа к нижней части подбородка.

Если все три зоны одинаковы по размеру, предполагается, что этот человек хорошо уравновешен. Этот тип пропорционального лица воплощает представления древних греков об идеале человеческой красоты. Но поскольку лицо человека редко бывает симметричным, все три зоны лица столь же редко бывают равного размера. Зона, наибольшая по размеру, считается доминирующей в характере человека. Большой лоб, например, указывает на человека с интеллектуальными наклонностями и логичного.

АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ЧЕРТ ЛИЦА

Оценив в целом форму и строение лица, вам нужно сосредоточиться на отдельных чертах. Важно смотреть на лицо и анфас, и в профиль, с тем чтобы увидеть каждую часть лица во всех деталях.

ЛИНИЯ ВОЛОС. Убедитесь, что волосы убраны назад, и вы легко можете определить, какова граница волос — плотная или редеющая.

ЛОБ. Посмотрите на лоб в профиль и оцените, насколько он высок, проверьте, уходит ли он полого назад под углом, идет прямо или выглядит выпуклым.

ГЛАЗА. Анализируя их, лучше смотреть прямо в лицо, но, глядя на профиль, проверьте, не навыкате ли они.

РЕСНИЦЫ. Обратите внимание на длину и форму ресниц. Какие они — длинные или короткие, прямые или загнутые? Тушь или накладные ресницы, конечно, маскируют естественные характеристики этого элемента лица.

УШИ. Смотрите на уши сбоку, чтобы определить их форму. Обратите внимание, где уши лучше всего развиты, в верхней, средней или нижней частях, проверьте форму и размер мочек ушей.

НОС. Важно посмотреть на нос в профиль и спереди, чтобы получить полную картину. Оцените высоту и форму носа — большой, маленький, прямой, искривленный, крючковатый. Кроме того, проверьте, есть ли впадина между лбом и спинкой носа, отметьте форму ноздрей.

ГУБЫ. Проверьте, расположены ли губы на одной линии в профиль, или какая-то выдается больше. Обратите внимание на их расположение по отношению к носу — они выпячиваются вперед или уходят назад.

ПОДБОРОДОК И ЧЕЛЮСТЬ. Посмотрите, насколько подбородок выдается вперед — заходит ли он за линию верхней губы или же, наоборот, срезан назад. Обратите также внимание на линию челюсти — насколько она четко вырисовывается.

ВОЛОСЫ. Прежде всего проверьте цвет волос. Затем посмотрите, густые ли они, жесткие, кудрявые, волнистые, прямые, тонкие. Важно определить, не окрашены ли они или искусственно завиты, от этого зависит точность анализа.

БРОВИ. Посмотрите, расходятся ли брови кверху или закругляются вниз. Обратите внимание на длину, на то, кустистые ли они и в каких местах они тоньше. Важно определить, не были ли они выщипаны, поскольку это сильно меняет оценку. Интересно отметить, что люди часто выщипывают брови, чтобы получить совершенно иной облик.

ГЛАЗА. Посмотрите, большие глаза или маленькие, круглые или миндалевидные, близко посаженные или широко расставленные. Посмотрите на зрачки, чтобы определить, расширены они или сужены. Обратите внимание, насколько видны веки и белок глазного яблока.

НОС. Обратите внимание на длину и ширину носа в верхней части. Оцените нижнюю часть — маленькая, плотная, крупная, мясистая. Посмотрите, кажется ли кончик носа мягким или твердым. Если это уместно, прикоснитесь к нему пальцем и посмотрите, есть ли раздвоенность на кончике носа.

ПОДБОРОДОК И ЧЕЛЮСТЬ. Шире или уже эта область по сравнению с остальным лицом? Обратите внимание, какой подбородок — квадратный, закругленный или имеет ямочку. Проверьте, хорошо ли очерчена линия челюсти.

ЛОБ. Посмотрите на лоб спереди и оцените его высоту и форму. Бывает, что лоб особенно явно выступает в надбровных дугах, в иных же случаях явно сужен.

УШИ. Посмотрите на уши спереди, чтобы оценить их высоту относительно глаз и размер по отношению к величине всего лица.

ПОД ГЛАЗАМИ. Изучите цвет кожи под глазами. Посмотрите, есть ли мешки, опухшие ли глаза, есть ли глубокие морщины.

РОТ И ГУБЫ. Проверьте размер рта — маленький или большой, изогнутый или прямой. Затем обратите внимание на размер и форму губ — обе крупные или тонкие или одна больше другой.

Движения лица

А теперь вам нужно полностью понять, как форма и строение лица влияют на свойства личности. До настоящего момента, однако, мы рассматривали черты лица в статическом состоянии. Чтобы стать искусным физиономистом, вам нужно не только уметь толковать строение лица и его частей, но и понимать значение движений лица. Это прежде всего включает наблюдение за теми двумя чертами лица, которые движутся больше, чем все остальные: глазами и ртом.

Глаза движутся, когда они сосредоточиваются на различных предметах или людях, веки моргают, а морщинки вокруг глаз могут менять свое расположение в зависимости от выражения лица. Аналогично изменяется форма рта — он формирует улыбку, движется, чтобы произносить слова и издавать звуки, а губы могут поджиматься и морщиться в зависимости от настроения человека.

Вам, возможно, сначала покажется трудным следить при разговоре за движениями этих двух частей лица собеседника, но с опытом вам станет легче — упражнение, приведенное ниже (см. справа) облегчит вам задачу.

Движение глаз

Разговаривая с кем-нибудь, внимательно следите за движениями глаз собеседника. Тот, кто быстро двигает глазами, перескакивая с одного предмета на другой, может быть, нервничает, чувствует себя стесненно, чего-то боится, ему будет трудно расслабиться. Такой человек подспудно ощущает давление социума, живет в страхе перед мнением других людей или же боится сделать ошибку, находясь на публике. Вы можете заметить, что он или она на самом деле не вникает в то, что вы говорите, потому что, возможно, их ум мечется с одной мысли на другую. Такое поведение свойственно Инь. Если вы также замечаете, что кто-то подолгу смотрит куда-то в пространство, такой человек, возможно, устал, измучен. Это может быть следствием депрессии, безразличия — и то, и другое крайне иневые эмоции.

Человек, который обладает способностью фиксировать свой взгляд на вас, даже если вокруг его многое отвлекает, находится в относительно яневом состоянии. Такой человек может долго поддерживать зрительный контакт. Суровый взгляд предполагает значительную силу концентрации и способность сосредоточиваться на деталях. Вы можете заметить, что чувствуете себя некомфортно, разговаривая с таким человеком, поскольку он или она производит пугающее впечатление.

Движение рта

Так же как вы наблюдаете за глазами, нужно следить за тем, как двигается рот. Если вы замечаете, что губы поджаты, вам нужно сделать вывод, что человек, с которым вы разговариваете, чувствует напряжение, раздражен или сердит — признаки чрезмерной Ян. Если вы находитесь на грани ссоры с таким человеком, возможно, лучше, если вы отложите спор на другое время, если хотите избежать конфликта.

Чтобы определить, нервничает ли человек, не уверен в себе или смущен — преобладающе иневые черты, — посмотрите, кривятся ли его губы, или он/она их постоянно облизывает или закусывает нижнюю губу. Если дело обстоит именно таким образом, вам следует попытаться успокоить этого человека, если вы хотите извлечь из общения с ним какую-то пользу.

Человек, который оставляет рот полуоткрытым, возможно, чувствует себя усталым, сдерживает зевоту или измучен. Работая с таким человеком, лучше, возможно, пару дней его не загружать, пока он/она не отоспится.

ЧЕРТЫ ЛИЦА В ИЗОЛИРОВАННОМ СОСТОЯНИИ

Чтобы понять, каким образом люди пользуются глазами и ртом, полезно понаблюдать за этими двумя элементами в их изолированном от остального лица состоянии. Чтобы более ясно это увидеть, попытайтесь провести эксперимент на комнибудь из ваших друзей.

Возьмите два куска белого картона по размеру достаточных, чтобы покрыть лицо человека полностью. Вырежьте прямоугольную часть для глаз и вторую — для рта.

Попросите вашего друга держать одну часть картона перед лицом, так чтобы вы могли видеть только его или ее глаза. Теперь начните беседу и смотрите при этом, как движутся глаза. Часто ли они моргают или редко? Сосредоточиваются ли они прямо на вас или постоянно блуждают по комнате? Попытайтесь обсуждать с вашим собеседником такие темы, которые вызывают у него какие-то эмоции, чтобы увидеть целый ряд разнообразных выразительных движений глазами.

После того как понаблюдаете за глазами, повторите эксперимент со второй частью картона, чтобы посмотреть, как движется рот. Отмечайте, поджаты ли губы, жестко сложены, напряжены или расслаблены.

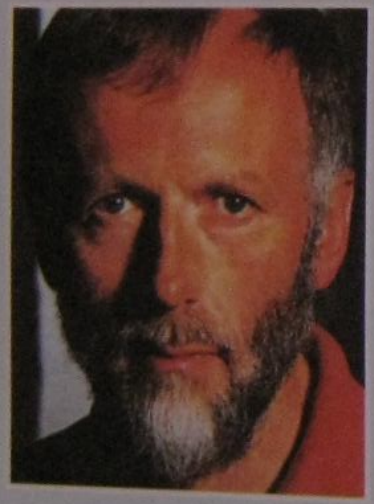
Чтобы ваши наблюдения имели отношение к реальной жизни, вам нужно обеспечить, чтобы ваш друг расслабился и взаимодействовал с вами настолько обычно, насколько это возможно. Вам, возможно, понадобится повторить этот эксперимент два-три раза, чтобы убедиться, что ваш друг или подруга следуют своей обычной манере.

Когда вы привыкнете наблюдать за движениями этих двух частей лица в изолированном состоянии, вы готовы распознавать эти движения, читая по лицу на публике и интерпретируя то, что чувствует человек.

Оценка характера личности

В процессе чтения по лицу не существует какой-то определенной последовательности, поэтому вам следует попытаться разработать собственный стиль. Я считаю, что проще проводить этот процесс по стадиям, возможно, что и вы сочтете этот метод подходящим для вас для начала.

Прежде всего посмотрите на лицо в целом. Это поможет вам приобрести общее представление о его форме и строении. Далее понаблюдайте за отдельными чертами лица. Я нахожу, что лучше начинать с верхней части лица и двигаться вниз. Оцените волосы, спросите себя, густые они или редкие, прямые или курчавые. Далее переходите ко лбу, затем к бровям и глазам. Когда вы впитали в себя информацию обо всех этих деталях, переведите взгляд на нос, щеки, рот, челюсть и уши. И, наконец, изучите все остальное: линию волос,



Лицо Инь

Лицо имеет форму перевернутого треугольника, глаза широко расставлены, нос тонкий. Это те три черты, которые больше всего бросаются в глаза. Форма лица и глаза — это иневые черты, в то время как нос — яневая черта. Этот человек имеет в основном иневый тип личности.

Лицо в форме перевернутого треугольника и тонкие волосы. Человек обладает характером Инь — чувствительный, творческий, с развитым воображением.

Большой, высокий лоб. Академический склад характера, склонен получать удовольствие от решения интеллектуальных проблем. Способен генерировать собственные идеи и оставаться объективным и логичным во всех ситуациях.

Брови расходятся книзу. Мягкая, склонная к размышлениям натура этого человека означает, что он проявляет внимание по отношению к другим людям. Обратите внимание, однако, на вертикальную складку между бровей: ее наличие предполагает, что он может временами очень быстро реагировать и проявлять нетерпение.

Широко расставленные глаза. Он интересуется крупными проблемами и отличается широким кругозором.

Маленькие глаза. Он точен и аккуратен, ему нравится сосредоточиваться на деталях. Может оказаться восприимчивым при оценках других людей, возможно, предпочитает не спешить открываться другим людям.

Узкий нос. Возможно, концентрирует свои эмоции на нескольких моментах своей жизни: только один-два человека могут заставить его чувствовать эмоциональный подъем или спад.

Впалые щеки. Возможно, считает для себя затруднительным раскрывать свои чувства и может устраняться, если сталкивается с трудностями.

Тонкие губы и маленький рот. Серьезно относится к обязательствам и много работает.

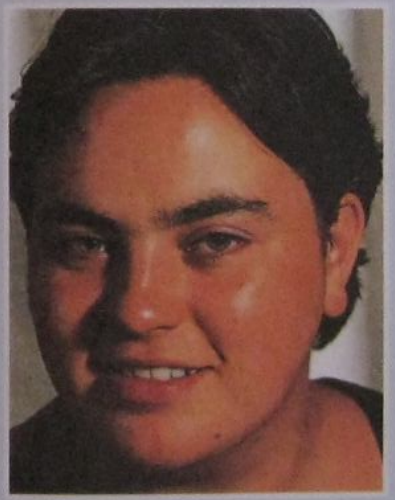
Борода. Это смешанная черта Инь (длинная) и Ян (широкая). Благодаря бороде челюсть выглядит сильнее. Это, возможно, заставляет его чувствовать себя более физически ориентированным и решительным.

Уши хорошо развиты в верхней части. Его сила — в интеллектуальных, академических предметах.

длину ресниц, размер радужной оболочки глаза, наличие каких-либо складок или ямочек, а также состояние кожи. Вы должны обращать внимание на эти детали, потому что они часто предоставляют важную информацию о характере человека. Теперь попытайтесь определить те особенности лица, которые больше всего бросаются в глаза, и затем установить, являются ли они в большей степени Инь или Ян (см. стр. 19). Это поможет вам решить, доминирует ли в человеке Инь или Ян. Не забывайте наблюдать за мимикой лица (см. стр. 70—71), поскольку тут вы можете найти ключ к состоянию ума человека. Когда вы все это учли, посмотрите еще раз на лицо в целом, чтобы определить, не нужно ли вам подкорректировать первое впечатление. Вы обнаружите, что первоначально возникшие чувства обычно правильны.

Анализ лиц

Упражнение, приведенное ниже, поможет вам развить навыки чтения по лицу. Перед тем как прочитать мой анализ, изучите эти два лица и при помощи описанной последовательности шагов отметьте, что вы думаете об основных свойствах личности каждого из этих двух человек. Затем сравните свои выводы с моей подобной оценкой характера обоих.



Лицо Ян

Три черты, которые больше всего бросаются в глаза: круглые щеки, круглая форма лица и густые брови. Форма лица и брови — черты Ян, щеки — черта Инь, так что в целом ее личность — яневая.

Круглое лицо. Говорит об уравновешенном характере и здравом смысле. Вывод — личность очень практична.

Густые темные волосы. Ее жизнеспособность и сила означают, что она способна постоять за себя, если ей придется противостоять сильным личностям.

Высокий, вертикальный лоб. Независимо думающая личность, которая богата на новые, оригинальные мысли. Она хорошо работает в одиночку и не нуждается в одобрении других, чтобы поверить в жизнеспособность ее собственных идей.

Густые брови. Она — человек с характером и может добиться успеха в жизни, используя силу своей личности в освоении новых возможностей. Такие брови также говорят о будущем долголетии при условии здорового образа жизни.

Брови, расходящиеся кверху. Она может быть честолюбива и стремится доводить дела до конца.

Маленькие глаза яневой формы. Она аккуратна, точна, сосредоточенна и восприимчива, легко видит людей насквозь.

Широкий нос и круглые щеки. Она отлично взаимодействует с другими людьми, благодаря чему легко вступает в длительные дружеские отношения, поскольку любит делиться своими чувствами и слушать о чувствах других. В периоды повышенного эмоционального напряжения может терять объективность.

Большой рот. Она ценит удовольствия, любит развлекаться. Это означает, что она склонна справляться с трудностями с помощью юмора.

Сильная челюсть. Она решительна и может долго и терпеливо добиваться своих целей в жизни.

Уши хорошо развиты в нижней части. Интеллектуальный уровень носит практический оттенок, она претворяет свои идеи в жизнь.

Отношения

Чтение по лицу научит вас привлекать партнеров и с самого начала понимать свойственные им особенности характера. Вместо того чтобы выбирать партнера на основании единственно только его или ее черт лица, намного лучше сначала предоставить любви свободно развиваться, а затем при помощи искусства чтения по лицу сохранить и улучшить отношения.

Чтение по лицу может стать бесценным, когда речь идет о том, чтобы завязать и далее развить отношения: знание собственного характера поможет вам распознать и затем привлечь совместимого с вами партнера. Позднее вы обнаружите, что способность читать по лицу партнера помогает вам чутко реагировать на его или ее потребности и обговаривать наиболее конструктивные способы решения потенциальных проблем.

Как распознать совместимого партнера

Если вы только собираетесь найти партнера, вы можете использовать чтение по собственному лицу, чтобы привлечь нового возлюбленного или возлюбленную. Выпишите на листке бумаги те свои качества, которые, как вам кажется, могут привлечь потенциального партнера. Если вы затрудняетесь, поинтересуйтесь у друзей, что им в вас нравится больше всего. Далее установите, с какими зонами лица связаны эти качества. Если вы открыты и не углублены в себя, например, значит, это связано с большими глазами — попытайтесь установить зрительный контакт с человеком. Или, если вы женщина, нанесите макияж, чтобы увеличить размер глаз. Если же, однако, людей в вас привлекает любовь к развлечениям и легкость в общении, это связано с полными губами, так что извлеките из этого максимальную пользу. Делайте жесты, которые привлекут внимание людей к вашим губам, например, касайтесь их или улыбайтесь.

Чтение по лицу также подскажет вам, обладает ли потенциальный партнер теми качествами, которые вы ищете в другом человеке, а также тот наилучший способ, каким вы можете привлечь его или ее. В этот раз запишите, какие черты вы находите привлекательными в других людях, затем с помощью данной книги определите, какие черты лица ассоциируются с теми качествами, которые вы выбрали. Теперь составьте воображаемый образ человека, которого вы сочли бы для себя идеальным партнером. Надеетесь ли вы обрести надежного и ответственного партнера? Если да, ищите человека с яневыми чертами, такими как маленькие глаза, тонкие губы и густые брови.

Как понять партнера

Помимо вышеперечисленного, чтение по лицу может помочь вам выбрать наиболее эффективную стратегию разрешения конфликтов, если вы уже состоите с кем-то в отношениях (см. стр. 82—83). Если черты лица вашего партнера подсказывают вам, что он или она отличается чувствительностью и не конфликтны, вам нужно избегать обид и споров. Если ваш возлюбленный или возлюбленная замкнуты, чтение по лицу поможет вам понять, в каком настроении он или она находится. Зная, что ваш партнер угнетен, печален, раздражен, обижен или разочарован, вы можете тактично помочь ему выговориться или по крайней мере правильно отреагировать на его состояние.

Идеальная красота

Общепринятым является мнение, что привлекательные, красивые люди имеют симметричные черты лица. Хотя лицо никогда не бывает полностью симметричным (см. стр. 20—21), тщательное изучение лица покажет, что некоторые лица значительно более симметричны по сравнению с остальными. Именно они чаще всего и являются наиболее привлекательными. Традиционно в женщинах признаками красоты являются иневые черты: большие глаза, полные губы и длинная шея считаются таковыми во многих сообществах. И наоборот, мужчина считается красивым, если он обладает яневыми чертами: глубоко сидящими глазами, широкой, выдающейся вперед челюстью, худощавым лицом. Кроме того, мы также ищем в лице гармоничные пропорции. Если все три зоны лица (см. стр. 67) примерно одного размера, предполагается, что мы имеем дело с хорошо уравновешенной личностью, которая обладает одновременно практическим, эмоциональным и интеллектуальным началами.

Многие люди, однако, находят, что им нравится лицо, которое отражает черты того, кем они восхищаются, кого уважают и с кем хотели бы прожить всю свою жизнь. Такой подход может противоречить всем стереотипам красоты, но часто бывает, что люди с сильной, ярко выраженной индивидуальностью обладают лицами с интересными и привлекательными чертами.

Определение черт характера партнера

Каждый ищет в партнере что-то свое: одного привлекает щедрость, другого преданность. Приведенные ниже черты характера являются наиболее высоко ценимыми, когда речь идет об отношениях. Поняв связь черт лица со специфическими свойствами характера, вы можете научиться понимать своего партнера и взаимодействовать с ним более эффективно.

Любит развлечения

Чтобы определить партнера, который любит удовольствия и развлечения, ищите лицо с большим ртом и полными губами. Если у человека также большие, широко расставленные глаза, это говорит о том, что он или она открыты навстречу новым, волнующим возможностям. Такая личность — в достаточной степени Инь, в крайних случаях будет чрезмерно отдаваться удовольствиям, игнорируя другие, более важные занятия. Если ваш партнер склонен к такому поведению, побуждайте его или ее потреблять более яневую пищу, уделять больше времени физической нагрузке и следовать определенному образу жизни, который восстановит баланс энергий.

И наоборот, если человек слишком серьезен, у него будут тонкие губы, маленький рот и впалые щеки. Все это признаки доминирующей Ян. Если ваш партнер обнаруживает именно эти черты, ему трудно расслабляться или неинтересно развлекаться. Посоветуйте ему потреблять больше овощей, фруктов и салатов. Эти иневые продукты предупредят чрезмерное увеличение Ян — напряженность, раздражительность и разочарование.

Совместимость пары. *Наслаждаться обществом друг друга и вместе развлекаться — вот два важных аспекта отношений. Если вы стремитесь завязать отношения с кем-то, кто любит развлекаться, вам следует искать человека с большим ртом, полными губами и большими, широко расставленными глазами. Отношения с таким человеком принесут много удовольствия, приятных совместных дел, но им, возможно, будет недоставать серьезности или чувства ответственности.*

Отличается щедростью

Если искомой чертой характера партнера является щедрость, вам следует искать человека с носом, слегка напоминающим луковицу, либо закругленным кончиком носа, большим ртом и полными щеками. Красноватый цвет лица также будет признаком щедрой натуры. Человек с этими признаками будет также нежным, отзывчивым и эмоциональным, он без труда вникает в проблемы других людей.

В крайних случаях такой человек становится сверхэмоциональным и теряет самоконтроль. Это признаки чрезмерной Инь, развившейся, возможно, вследствие неумеренного употребления алкоголя. Чтобы стать более дисциплинированным, такой человек может попытаться стать более яневым. Этого можно достигнуть, добавляя в пищу яневые продукты, такие как корнеплоды, злаковые и рыбу, или же с помощью энергетической яневой физической нагрузки, например бега или тенниса.

Экстравертная личность

Если внешне общительный партнер является вашим идеалом, вам нужно искать человека с яневыми чертами лица — глазами, которые постоянно настороже, быстрыми изменениями в выражении лица, лбом, уходящим назад. Даже если быть с ними приятно и это действует возбуждающе, такие экстраверты могут в определенных случаях доходить до крайностей или быть чрезмерно увлекающимися. Если ваш случай именно такой, побуждайте вашего возлюбленного или возлюбленную больше заниматься иневыми видами деятельности, такими как медитация, йога или тай чи — это поможет ему или ей выработать некое внутреннее спокойствие, которое приведет к более уравновешенному поведению.

Тот, у кого наблюдается тенденция стать интровертом, может избегать зрительного контакта, легко краснеет и быстро и часто моргает. Если ваш партнер склонен к этому, вы можете заметить в нем иневые черты — большой рот, маленький нос и большие глаза. Чтобы помочь вашему партнеру стать более общительным, побуждайте его избегать крайне иневой пищи, такой как сладости, и предложите вместе проводить досуг, активные виды деятельности, спорт, который обостряет нервную систему, например, теннис или сквош.

Сексуальная личность

Большие уши, хорошо развитые мочки и бросающаяся в глаза нижняя зона лица указывает на личность с высокой сексуальной энергией. Женщина с большим ртом и полными губами ориентирована на получение удовольствий, она наслаждается частыми занятиями любовью. Мужчина с сильной линией челюсти и крупным носом может быть великолепным любовником.

Если вам нравится доминирующий тип любовника/любовницы, выбирайте партнера с короткими, идущими вверх бровями и вертикальной складкой между ними. И наоборот, если вы предпочитаете доминировать в сексе сами, идеальным партнером для вас будет иневая личность — кто-то с опускающимися вниз бровями и большими глазами. Такой человек в занятиях любовью предпочитает быть пассивным и восприимчивым.

Преданный партнер

Ваш партнер долго колеблется, прежде чем определиться по отношению к вам? Он или она обладает яневыми чертами лица — худощавым лицом, маленькими, близко посаженными глазами и сильной челюстью? Если так, то не беспокойтесь, как правило, принятые обязательства нарушены не будут. Чтобы побудить такого человека к действию, вам нужно быть открытым и честным по отношению к нему или ней и терпеливо ждать, пока он поверит в вас. Если вы будете ссориться с таким человеком или слишком рано потребуете от него определиться, вы скорее всего будете разочарованы.

И наоборот, человек с полными щеками, большим носом и большими глазами легко завяжет прочные отношения, особенно если он или она эмоционально хорошо себя чувствует. Если ваш партнер обладает этими иневыми чертами, разумнее будет полностью убедить его в чем-то, прежде чем принять решение. Чтобы добиться серьезных обязательств от такой личности, убедитесь, что он или она серьезно обдумали все последствия длительных отношений.

Чувствительный, чуткий партнер

Взаимопонимание, сочувствие и нежность играют решающую роль в большинстве успешно сложившихся отношений, поэтому, если это особенно важно для вас, следует искать партнера с большими глазами, длинными, идущими вниз бровями и лицом круглой формы — такой человек будет нежным, заботливым и чутким к вашим потребностям. Таким людям свойственны частое моргание и способность краснеть. Вам следует принимать во внимание, однако, что такой человек, вероятнее всего, будет принимать всякую критику близко к сердцу. Такой человек скорее всего будет медленно копить обиды. Этот тип личности может долго выдерживать трудности, но в конце концов прервет отношения, вместо того чтобы их спасать.

Если ваш партнер сверхчувствителен, уязвим или самокритичен, замечания могут привести к снижению им самооценки и уверенности в себе и в конце концов ввергнут в состояние депрессии. В связи с этим важно, чтобы вы были источником энтузиазма и положительных идей.

Независимая личность

Высокий, вертикальный лоб предполагает независимого мыслителя, который любит все делать сам и в одиночку. Человек с крайне выраженной Инь или Ян склонен к одиночеству. Если у вашего партнера маленькие, близко посаженные глаза, тонкие губы и впалые щеки — признаки относительно яневые, вам следует иметь в виду, что такой человек, как говорится, любит гулять сам по себе. И наоборот, если у вашего партнера большие, широко расставленные глаза, большой рот и высокие скулы, он или она является относительно иневой личностью и может в течение долгого времени быть полностью поглощен творческой деятельностью.

Чтобы расположить партнера к большей общительности и дружелюбию, попытайтесь предложить какие-то новации в его или ее образе жизни. Это умерит крайности его личности и уравновесит эмоции. Чрезмерно яневая личность станет мягче, бывая на вечеринках или развлекательных мероприятиях. Неплохо помогает иневый режим питания с большим количеством фруктов и жидкости. Преимущественно иневая личность, однако, станет более общительной, если ее вовлекать в те виды социально активной деятельности, которые предусматривают взаимодействие. Также рекомендуем яневую пищу и физические упражнения.

Терпимый человек

Расходящиеся книзу брови и большие, широко расставленные глаза — черты, которые следует искать, если вы стремитесь найти терпимого, непредубежденного партнера с широким кругозором. Человек, обладающий этими чертами, никогда не обсуждает разнообразие людских предпочтений. Если у такой личности еще и большой лоб, то его или ее, возможно, привлекают люди с альтернативными взглядами и убеждениями.

Человек, внутренне нетерпимый, может иметь вертикальную морщину между бровями и короткие, расходящиеся кверху брови. Он или она легко теряют терпение и не в состоянии смириться с тем, что окружающие могут мыслить иначе. В крайних случаях такой человек склонен к вспыльчивости и действует с напором. Если ваш партнер именно такая личность, вы убедитесь не раз, что он или она не потерпит поведения, которое замедляет или срывает реализацию его или ее намерений.

Общительная личность

У такого человека лоб уходит назад. Подобного типа люди скорее всего любят поболтать и обожают делиться своими чувствами, особенно если он или она также обладатель больших щек. С таким человеком легко складываются хорошие отношения на основе душевной открытости.

Если у вашего партнера большой лоб, вы можете заметить, что он или она с удовольствием обсуждают интеллектуальные темы. Если, однако, у вашего партнера есть глубокая вертикальная складка между бровями, тогда вы, возможно, обнаружите, что он/она любит ясные, понятные взаимоотношения — честный, прямой подход в разговорах срабатывает лучше всего.

И наоборот, человек со впалыми щеками склонен самоустраняться и временами делается необщительным. Если это случайно ваш партнер, приучайте его или ее расслабляться и потреблять более иневую пищу, основанную на большом количестве фруктов и овощей; небольшая доза алкоголя не противопоказана и может расслабить вашего возлюбленного или возлюбленную и дать выход эмоциям.

Романтическая личность

Если вы стремитесь к привязанности, постоянным обедам при свечах с вином и прочими романтическими моментами, вам нужно найти того, кто обладает длинными, направленными вниз бровями, большими глазами и хорошо развитой средней зоной лица или ушей. Эти черты, как правило, указывают на человека мягкого, с богатым воображением, ценящим романтическое свидание. В крайних случаях такая романтичная личность может стать чересчур мечтательной и страшиться реальности.

Если ваш партнер отличается именно этими чертами и часто устремляет взор в небеса, вы уверенно можете предположить, что он или она обуреваемы романтическими настроениями, так что желательно, чтобы в отношениях между вами было побольше романтики. Крупные губы также предполагают личность, которая испытывает удовольствие, когда ее уносит вихрь удовольствий, однако предпочитаемый им или ею тип романтики носит более чувственный характер: это может быть, например, романтическая трапеза на природе или незабываемая ночь.

Совместимость форм лица

По форме лица можно определить, как сложатся отношения между двумя людьми. С помощью трех наиболее распространенных форм — круглой, квадратной и овальной — я составил приведенную ниже краткую таблицу, которая поможет вам распознать потенциальные сильные и слабые стороны в ваших отношениях. Используя эту таблицу, определите форму лица у вас и у вашего партнера, чтобы выяснить, какое сочетание применимо к вам.

Круглолицый мужчина + круглолицая женщина
Эта пара взаимодействует на основе эмоций, каждый всегда поймет, как чувствует себя другой. Благодаря этому двое круглолицых людей, как правило, образуют очень крепкие и тесные отношения с глубокими чувствами друг к другу. Временами, однако, они могут заражаться эмоциями друг друга и впасть в зависимость от настроений партнера.

Круглолицый мужчина + женщина с квадратным лицом
Ему нравится стабильность и постоянство, он выигрывает от ее упорядоченного подхода к жизни. Он может, однако, желать более ярко выраженной эмоциональной поддержки, чувствовать, что ему недостает близости. Она, наоборот, сочтет, что он поддерживает ее эмоционально и заботлив. Даже если она находит его спонтанную натуру волнующей, она может устать оттого, что ему не хватает рациональности и организованности.

Круглолицый мужчина + женщина с овальным лицом
Он может ценить, что она стимулирует его, что она творческая ли ность. Как пара они оба будут не ны друг с другом. Она чувствует себя с ним комфортно благодаря его эмоциональной поддержке и заботливой натуре. Временами, о нако, он может считать ее отстра ненной, непонятной, дающей мал эмоционального тепла, в то врем как она захочет большей романти ки в их отношениях.

Мужчина с квадратным лицом + женщина с квадратным лицом
Это хорошее сочетание, потому что оба практичны и умеют доводить дело до конца. В результате они вместе получают удовольствие от собственных достижений, таких как налаживание дома или карьерный рост. Хотя они хорошо понимают друг друга и обращают внимание на устремления друг друга, им порой недостает романтики и эмоциональной близости.

Мужчина с квадратным лицом + круглолицая женщина
Это сочетание, как правило, формирует стабильные отношения, хотя им недостает спонтанности и волнения. Она может проявлять материнскую заботу и оказывать эмоциональную поддержку, в то время как он занимается практическими проблемами и решает их. Благодаря этому она наслаждается безопасностью, а он, в свою очередь, чувствует себя любимым и ощущает ее помощь в преодолении эмоциональных неурядиц.

Мужчина с квадратным лицом + женщина с овальным лицом
Это сочетание служит иллюстраци ей притягивающихся противополо жностей. Она будет чувствовать себя в безопасности рядом со сво партнером благодаря его ответст венному подходу к жизни, надежн сти и компетентности при решени проблем. Он может получать удо вольствие от ее сравнительно дели катной натуры, поскольку это дае ему ощущение того, что он высок оценен и нужен. Однако в связи с этими различиями возникает опас ность, что им будет трудно стать по-настоящему близкими людьми

Мужчина с овальным лицом + женщина с овальным лицом
Эта пара способна разделять общие интересы и чувствовать себя комфортно друг с другом. У обоих мягкая, доброжелательная натура, оба будут получать удовольствие от стимулирующих разговоров. Из-за этого сходства, однако, оба могут отступать назад, когда необходимо принять решение или предпринять какое-то действие. Этим отношениям может также недоставать истинной страсти.

Мужчина с овальным лицом + круглолицая женщина
Эта комбинация может закончиться отношениями мать — сын, где она эмоционально заботлива, поддерживает его, а он принимает это. Такие отношения могут быть забавными, полными юмора, игривости до тех пор, пока ей не надоест всегда брать ответственность на себя. Если у них есть дети, ему необходимо будет приспособиться и помогать в домашней работе. В противном случае она разочаруется и охладеет к нему.

Мужчина с овальным лицом + женщина с квадратным лицом
Эта пара образует отношения отец — дочь, которые могут срабатывать, если между мужчиной и женщиной будет существовать разумная разница в возрасте. Он поддерживает ее и обеспечивает ей надежное существование, что дает ей возможность потакать своим фантазиям. Он со своей стороны будет наслаждаться ее юностью и радоваться ее игривой натуре. Эти отношения подвергнутся испытанию, если один из них захочет сы грать какую-то другую роль.

На пороге новых отношений

Ваши отношения неплохо начинаются, но затем, всего лишь несколько недель спустя, как будто появляются проблемы? Если так, не впадайте в отчаяние. Все то, что вы собираетесь прочитать, предназначено помочь вам определить степень увлеченности вашего объекта, научить подавать правильные сигналы, чтобы отношения начали развиваться.

Наблюдение за глазами

Один из лучших способов узнать, заинтересован ли кто-то вами, — наблюдать за его или ее глазами. Зрительный контакт создает связь между вами и вашим потенциальным партнером, а ваша способность завязать и затем поддерживать зрительный контакт даст понять другому человеку, что вы увлечены. Вы можете превратить зрительный контакт в развлечение на первой встрече: попытайтесь установить его, затем отведите глаза в сторону, устремите долгий нежный взгляд в сторону объекта, можете даже затрепетать веками. Человек, способный поддерживать зрительный контакт, является вполне Ян, в то время как прерывание его — сравнительно иневая черта. Кроме того, смотрите, как часто моргает человек — учащенное моргание указывает, что данное лицо вами заинтересовано. Наряду с этим смотрите, легко ли розовеют щеки у интересующего вас объекта. Далее обратите внимание на размер радужной оболочки. Если зрачки расширены, интересующее вас лицо, возможно, сексуально возбуждено.

Играя в эти любовные игры, вы можете определить по глазам приемы флирта противоположной стороны. Человек с большими глазами предпочтет флиртовать мягко и игриво, в то время как обладатель маленьких глаз может быть склонен проявлять более откровенный подход. Помимо этого, обратите внимание на брови — человек с короткими, направленными вверх бровями с вертикальной складкой между ними часто предпочитает брать инициативу на себя или сам делает первый шаг, так что не слишком торопите события.

ЯЗЫК ТЕЛА

В то время как наблюдение за лицом человека дает вам возможность понять, заинтересован ли в вас объект вашего внимания, понимание языка тела также играет немаловажную роль. Посмотрите на эту пару: при первой встрече (справа) оба держатся довольно-таки настороже, почти враждебно — об этом говорят скрещенные на груди руки и поза нога на ногу. Тем не менее здесь можно предположить взаимный интерес, поскольку оба держат зрительный контакт. Немного поболтав, оба явно изменили свое отношение — очевидно, что они привлекают друг друга. Они расслабились, в их позах появилась интимность — обратите внимание, как они повернулись корпусом друг к другу, улыбаются, зрительный контакт стал более прямым. Они теперь сидят ближе.

Наблюдение за ртом

Рот может больше рассказать вам о чьих-то намерениях. Расслабленный рот указывает на то, что человек чувствует себя с вами комфортно. Когда человек сексуально возбужден, его или ее губы становятся более яркими и могут слегка припухнуть. Если вы пошли вместе пообедать, внимательно смотрите, как ест объект вашего внимания. Это может дать вам ключ к тому, как он или она предпочитает заниматься любовью. Тот, кто ест быстро и решительно, часто предпочитает прямой подход к сексу, в то время как тот, кто наслаждается вкусом пищи, будет склонен вкладывать больше усилий в качество сексуального общения. Медленный едок или привереда, возможно, возбуждается не сразу и, может быть, предпочтет, чтобы сексуальное общение продлилось подольше. Человек, который ест аккуратно, может оказаться весьма умелым в постели, в то время как тот, кто ест с аппетитом, но неряшливо, будет, возможно, страстным и смелым.

Чтобы определить, как объект вашего внимания подходит к тому, чтобы начать отношения, определите, является ли он или она преобладающе Инь или Ян (см. стр. 18—19). Иневая личность, возможно, предпочтет лучше узнать вас, прежде чем почувствует себя достаточно уверенно, чтобы перейти к серьезным отношениям. Исключение здесь может составлять тот, кто уже имеет достаточный опыт отношений и уверенно оценивает возможности новых. Яневая личность, наоборот, как правило, проявляет решительность и быстро завязывает новые отношения.

Волосы и сексуальность

Изменив прическу, вы получаете возможность выглядеть по-другому и во многих случаях стать более притягательным и сексуально привлекательным объектом для идеала ваших грез.

На протяжении веков густые, здоровые волосы считались украшением. Исторически мужчины, обладающие большим количеством волос, как Самсон, олицетворяли силу и мужественность. У женщин длинные волосы традиционно символизировали женскую сексуальность. Сегодня, однако, короткие или стриженые волосы вошли в женскую моду и воплощают модный, сексуальный стиль, в то время как лысеющие мужчины часто заинтриговывают женщин, возможно, потому, что стала широко известна связь между облысением и высоким уровнем мужского полового гормона — тестостерона.

Прическа может раскрыть многие аспекты вашего характера. Если у вас длинные, распущенные волосы, это делает вашу внешность явно иневой, и, таким образом, вы производите впечатление творческой, полной воображения, эмоциональной личности. Мужчинам, чтобы казаться Инь, нужно придать прическе небрежность и к тому же носить длинные волосы. С другой стороны, волосы короткие, забранные сзади в хвост или пучок, или очень аккуратная прическа — относительно яневые признаки, поэтому ваша внешность приобретет оттенок физической собранности, настороженности и интеллектуальности.

Преодоление проблем в отношениях

Чтобы преодолеть многочисленные трудности, возникающие в отношениях между людьми, вы также можете использовать концепцию Инь-Ян. Ниже я привожу краткое руководство, в котором содержится ряд идей относительно того, как разрешить некоторые из типичных затруднений, с которыми, как правило, сталкивается пара, например, как урегулировать споры по поводу денег, семейной жизни, обязательств, секса, домашней работы и ревности. Для человеческой натуры естественно придерживаться избранной схемы поведения и снова и снова применять одни и те же методы в качестве средства разрешения любых проблем. Мы верим, что, если мы будем проявлять упорство, то в конце концов обязательно добьемся успеха. К сожалению, этот подход не только не всегда эффективен, но и может ухудшить ситуацию в целом. В противовес такому подходу эта таблица предназначена помочь вам поэкспериментировать, благодаря чему вы сможете преодолеть трудности в отношениях. Чтобы воспользоваться этой таблицей, вам прежде всего необходимо решить, кто вы и ваш партнер по своей сути — больше Инь или Ян. Чтобы сделать это, выберите три черты в вашем лице и лице партнера, которые, по вашему мнению, больше всего бросаются в глаза, и затем загляните в соответствующие страницы в главе 1, чтобы определить, являются ли они преобладающим Инь или Ян. Затем с помощью приведенной ниже информации найдите ключи к тому, как разрешать проблемы по мере их возникновения. Помните, что каждый человек — это уникальная личность, и все приведенное — это широкое обобщение.

	Мужчина Ян + Женщина Ян	Мужчина Ян + Женщина Инь
ДЕНЬГИ	Оба партнера хотят контролировать финансы и могут чувствовать себя дискомфортно, если другой полностью берет это на себя. Этой паре необходимо договориться, чтобы каждый распоряжался собственными деньгами. Они оба должны бороться с искушением давать советы, как тратить деньги.	Он склонен сам решать финансовые вопросы и отстранять свою возлюбленную от принятия важных решений. Однако это не обязательно будет проблемой, потому что она может предпочесть, чтобы он брал на себя ответственность за денежные дела. Если ситуация обстоит именно так, ему следует с достоинством проявлять свою позицию власти и прислушиваться к мнению или просьбам своей возлюбленной. Конфликт может возникнуть, только если он станет слишком властным.
СЕМЬЯ	Важно, чтобы оба партнера с пониманием относились к семейным проблемам каждого. В то же время, однако, необходимо, чтобы оба не позволяли собственным семьям оказывать влияние или давление на их отношения между собой.	Ей, возможно, будет трудно сказать «нет» семье партнера, если последняя будет действовать с напором. В этом случае ему следует защитить ее. Чтобы избежать конфронтации со своим партнером, ей нужно проявить твердость в своей семье в случае, если та будет вмешиваться.
ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	Каждый будет требовать верности и преданности от своего партнера. На один, однако, не готов предоставлять требуемого до тех пор, пока каждый не получит должного уважения от другого. Обоим в этой паре нужно обращаться друг с другом так, как каждый хотел бы, чтобы обращались с ним самим.	Для нее естественно брать на себя обязательства, поэтому она будет чувствовать себя униженной, если он не следует тому же образцу поведения. Обязательства для него — серьезный вопрос, он будет иметь четкую точку зрения по поводу того, принимать ли их на себя и когда. Это может привести ее в уныние, так что она может потерять интерес к отношениям. Им нужно будет договориться об основе, на которой обязательства принимаются, и установить временные рамки для этого.
СЕКС	Эта пара может получать удовольствие от активной динамичной сексуальной жизни. Однако существует опасность, что каждому будет казаться, что в другом недостает воображения или игривости. Таким образом было бы полезно, если бы оба воспользовались соответствующими книжками или другими вспомогательными средствами, чтобы их сексуальная жизнь не теряла новизны и живости.	Он получает удовольствие от физической стороны секса и будет склонен быть доминирующим партнером, который проявляет инициативу в занятиях любовью. Она, наоборот, должна эмоционально соответствовать его настроению. Из-за различия их темпераментов обоим партнерам нужно найти способы сделать секс взаимно удовлетворяющим.
ДОМАШНИЕ ДЕЛА	Оба имеют четкое представление о том, как лучше организовать собственную среду обитания, поэтому между ними могут возникать мелкие споры, когда каждый будет утверждать в доме собственную власть. Будет разумнее, если они выработают приемлемые для обоих правила в самом начале отношений, которые помогут предупредить будущие препирательства.	Он, вероятно, установит стандарты, которые должны соблюдаться в доме, и будет, возможно, жаловаться, если этого не происходит. В противоположность ему она может чувствовать себя спокойно в отношении состояния дома и в результате не будет прилагать усилия, чтобы удовлетворить его требования. Оба партнера должны найти компромисс в этом вопросе, чтобы избежать споров.
РЕВНОСТЬ	Если в отношениях появляется элемент ревности, возникает риск, что вспышки гнева со стороны обоих будут возникать постоянно. Тот, кто ревнует, может постоянно ссориться и проявлять агрессивность, а другой, защищаясь, будет нападать в ответ. Этой паре важно найти подходящий момент, чтобы все обсудить спокойно.	Из-за ревности он может устраивать сцены и проявлять агрессивность. Она, с другой стороны, может чувствовать себя обиженной и неуверенной в их отношениях. Ему следует постараться сохранять спокойствие и начать какой-то диалог, а ей нужно яснее выражать свои чувства, чтобы перестать находиться в состоянии обиды.

	Мужчина Инь + Женщина Ян	Мужчина Инь + Женщина Инь
ДЕНЬГИ	Она захочет полностью распоряжаться деньгами и может считать, что он безответственно относится к деньгам. Если он сможет это принять и доверить ей их финансы, это может послужить к их обоюдной выгоде. Чтобы избежать долгих обид или недовольства, однако, ей нужно внимательно следить, чтобы не впасть в диктаторский или авторитарный стиль общения.	Эта пара может проявлять легкий подход к деньгам. Обоим недостает чувства ответственности, и они, возможно, будут полагаться в финансовых вопросах друг на друга. Чтобы избежать обид из-за того, кто будет платить и за что, следует выработать совместные цели насчет бюджета.
СЕМЬЯ	Она будет обладать потенциалом достаточным, чтобы развивать отношения с его семьей, что всегда благоприятно отражается на отношениях пары. Это может, однако, произвести и неблагоприятный эффект: он почувствует себя изолированным от родных. Ей нужно включать его во все дела, чтобы у него не было сомнений, что он играет также центральную роль в принятии решений, касающихся его семьи.	Оба склонны чувствовать себя спокойно по поводу своих семей, и ни один не считает нужным вмешиваться в семейные отношения другого. Оба могут до определенной степени пренебрегать собственной семьей или семьей партнера и не поддерживать другого во время семейного кризиса. Здесь полезны четкие установки по поводу того, чем каждый может помочь, перед тем как возникнут проблемы.
ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	Первоначально отношения без обязательств могут доставлять ей удовольствие, но если она решила, что это необходимо, недостаток серьезности с его стороны может оказаться моментом нервирующим. Он, наоборот, будет доволен в обоих случаях и не увидит необходимости каких-то изменений, когда и так все хорошо.	Пока каждый партнер чувствует себя в безопасности, пара может наслаждаться близкими тесными отношениями, не принимая на себя никаких формальных обязательств. Однако, чтобы отношения продолжались, им следует сосредоточить свое внимание на качестве проведенного вместе времени.
СЕКС	Ему нравится игривый секс с фантазией, его могут стимулировать разнообразные фантазии. Она, наоборот, может предпочитать более активный физически секс, ей нравится верховодить. Чтобы обеспечить взаимное удовлетворение, этой паре нужно найти такие способы занятий сексом, которые отвечали бы потребностям обоих через разнообразие подходов.	У этой пары сходные сексуальные вкусы и желания, поэтому они хорошо подходят друг другу. Единственная проблема, которая может возникнуть, это если оба или один из них захочет, чтобы партнер проявлял более прямой активный подход, доминировал в сексе. Если дело в этом, им придется экспериментировать и научиться время от времени играть другие роли.
ДОМАШНИЕ ДЕЛА	Конфликт по поводу домашней работы маловероятен, поскольку она великолепно справляется с ведением дома, в то время как он счастлив предоставить это ей. Если проблемы и возникнут, то только потому, что она делает слишком много и обижается по поводу недостаточной помощи с его стороны. Чтобы избежать разногласий, ей нужно согласиться с тем, что если он будет принимать участие в домашней работе, то будет делать это по-своему.	Споры по поводу разделения домашних обязанностей могут разразиться из-за недостатка внимания к этому вопросу. Возникшие в результате усталость и разочарование могут привести к тому, что оба будут проявлять упрямство и пренебрегать своими обязанностями. Этой паре будет полезно установить общие стандарты ведения дома и поддерживать друг друга в их достижении.
РЕВНОСТЬ	С подозрением в измене она разберется очень быстро — возможно, даже атаковав другую женщину. Если, однако, ревнует он, то неверность партнерши будет, возможно, воспринята им как личная неудача, и он может разорвать отношения. Чтобы предупредить конфликт, она должна бороться с искушением немедленно броситься в атаку, а он должен научиться самоутверждению.	Неуверенность может привести обоих к ревности. Существует риск, что ни тот, ни другой не захотят противостоять ситуации или быть друг с другом откровенными, что приведет к росту подозрений. Каждый склонен растравлять раны. Чтобы избежать длительных обид, этой паре необходимо говорить о своих чувствах; когда они это сделают, оба обнаружат, что им легче понять, почему другой ревнует.

Оценка отношений

Чтение по лицу можно использовать, чтобы предсказать, как люди будут взаимодействовать друг с другом. Оно может помочь, когда нужно найти зоны возможных конфликтов.

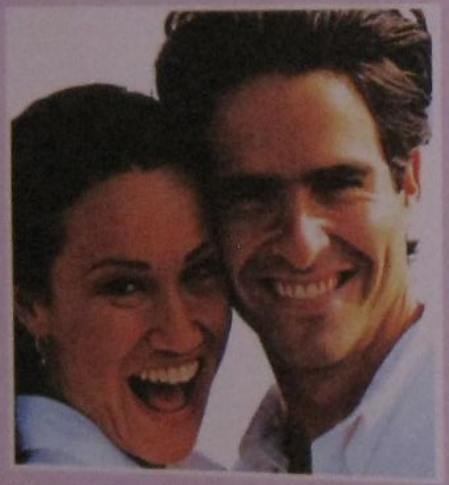
Чтобы провести анализ отношений, прежде всего посмотрите на форму лица обоих, чтобы решить, являются ли они в своей основе больше Инь или Ян. Это поможет вам определить динамику развития отношений. Далее взгляните на индивидуальные черты лица каждого. Если лица похожи, значит, у этой пары много общего, и им легко ощущать близость друг друга. Чем больше различий в лицах, с другой стороны, тем сильнее притяжение, тем больше страсти в их отношениях, но при этом появляется почва для конфликтов. Вы можете заметить, что те люди, которые прожили вместе много лет, действительно похожи друг на друга. Это особенно верно, если оба по большей части вместе едят и занимаются общими делами, поскольку в этом случае они поглощают ту же самую энергию ци из пищи, окружающей среды и обстановки и друг от друга. Со временем это может повлиять на развитие тех или иных черт лица.

Протестируйте свои навыки

Приведенное ниже упражнение поможет вам улучшить свое искусство чтения по лицу. Перед тем как прочитать мой анализ этих двух пар, посмотрите на их лица и с помощью принципов чтения по лицу, которые вы теперь знаете, посмотрите, можете ли вы установить, каковы основные аспекты их отношений. Перечень вопросов, который вы видите справа, поможет вам в этом. Отметьте, что вы думаете по поводу того, как они ладят друг с другом, и затем сравните с приведенным мною подробным анализом.

Вопросы

- Что между ними общего?
- Является он или она более общительным, любителем развлекаться?
- Являются ли оба в равной степени чуткими и чувствительными?
- Кто из них практичный и ответственный партнер?
- Являются ли оба честолюбивыми и материалистичными?
- Оба ли быстро теряют терпение?
- Они открыты или близки друг другу?
- Можете ли вы сказать, о чем они могут спорить?



Юная любовь

У этой пары лица сходны в нижней части. Это значит, что они имеют много общего, когда речь идет о том, чтобы делать практические вещи. Она, однако, может быть более общительной и нетерпеливой, чем он, в то время как он отличается постоянством и надежностью.

Форма лица. Его яйцевое треугольной формы лицо означает, что он ответственный человек и внушает ей ощущение надежности и безопасности. У нее яйцевое, овальное лицо, соответственно, она обладает воображением и творческими способностями.

Волосы. У обоих густые волосы, которые заставляют предполагать, что оба могут быть игривыми и даже грубоватыми друг с другом.

Лоб. У него лоб хорошо развит в нижней зоне, что заставляет предположить, что он — тот, кто более практичен в отношениях, у него хорошо получается претворять свои идеи в жизнь. С ним легко общаться, как показывает уходящий назад лоб, и это привлекает ее, поскольку сама она любит развлечения.

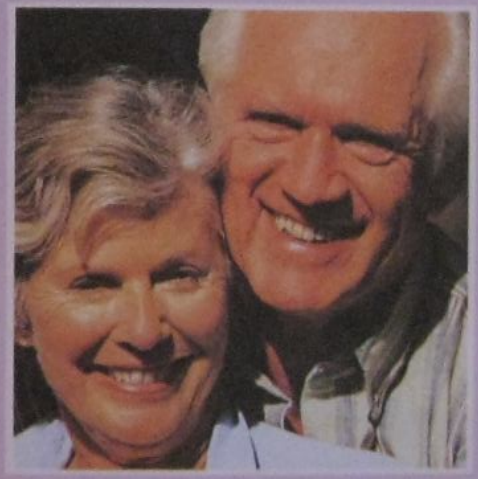
Брови. Длинные, тонкие брови у нее свидетельствуют о личности честолюбивой, смышленой и динамичной, в то время как его густые брови заставляют предположить, что, даже будучи честолюбивым, он более чуток к чувствам других. Вертикальные складки между бровями у нее подразумевают, что она может быть резкой с ним под давлением спешки или обстоятельств.

Глаза. У обоих глаза одинаково расставлены — значит, им легко быть открытыми друг с другом.

Щеки и нос. У обоих похожие щеки и нос, что указывает на то, что они — эмоциональные люди, которые хорошо ладят друг с другом. Это может создать близкие, прочные отношения, пока оба прилагают для этого усилия.

Рот. У обоих большой рот, что предполагает у обоих любовь к развлечениям.

Линия челюсти. У них одинаковые челюсти, что отражает решимость обоих двигаться вперед к достижению своих целей. Такая напористость может, однако, означать, что ни один не любит уступать или признавать в споре свои ошибки.



Вечная любовь

Эти люди скорее всего имеют общие хобби и устремления и будут чувствовать себя комфортно, разделяя чувства друг друга. Их лица очень похожи, что означает, что они — дружная команда и способны достигать вместе своих целей.

Форма лица. У этой пары форма лица похожа, что заставляет предположить общий подход к жизни и умение ладить друг с другом.

Лоб. У него большой лоб, который бросается в глаза, что наводит на мысль о том, что он предпочитает быть один, работая над собственными проектами. По сравнению с ним она, возможно, обожает компании других людей, на что указывает ее более маленький, уходящий назад лоб. Для них обоих это не составляет проблемы, до тех пор пока она уважает его желание иногда побыть в одиночестве, а он понимает ее желание проводить время с друзьями.

Глаза и брови. Обратите внимание, насколько похожи эти черты лица. Это говорит о том, что оба сосредоточиваются на деталях, и я подозреваю, что оба любят, чтобы дома было чисто и опрятно. Оба склонны к аккуратности и точности и любят доводить все до совершенства.

Нос, щеки, волосы. У обоих широкий нос, крупные губы и тонкие волосы, что предполагает общительность и эмоциональность этих людей, которые могут создать и развить тесные отношения, полные теплоты, любви и чуткости.

Рот. У обоих большой рот, что указывает на любовь к развлечениям и удовольствие от веселого совместного времяпрепровождения.

Линия челюсти. У обоих выдающийся вперед подбородок, что указывает на то, что они придают очень большое значение продвижению вперед. Я подозреваю, что оба приложили немало усилий, покупая свой первый дом для совместной жизни, и в течение многих лет строили карьеру (или, по крайней мере, один из них). Если они имеют материалистический подход к жизни, они будут с успехом поддерживать друг друга и работать для достижения совместных целей.

Друзья и семья

В социальных ситуациях искусство быстрой оценки индивидуума по лицу поможет вам более эффективно общаться с новыми знакомыми. Чтение по лицу может также раскрыть вам основные черты ваших отношений и поможет понять, почему люди ведут себя или действуют тем или иным образом.

Когда вы научитесь понимать значение черт лица того или иного человека, вы сможете взаимодействовать с ним наиболее эффективным образом. Знакомясь с кем-то, вы сможете направлять разговор на те темы, которые интересны или значимы для него в наибольшей степени. С тем, кто в основе своей Ян, имеет треугольное лицо, полезно поговорить, например, о практических вещах, но с иневой личностью, у которой хорошо развит лоб, более уместно сосредоточить разговор вокруг политики, идеологии или философии.

Когда новый знакомый постепенно становится другом, чтение по лицу поможет вам развивать отношения позитивным образом. Зная с самого начала основные свойства характера личности, вы можете обоснованно ожидать от него или нее проявления тех или иных качеств и быстро определить те интересы, которые вы разделяете. Вы можете обнаружить, например, что он или она особенно ценит в друге преданность, честность и способность оказывать поддержку. Если это так, убедитесь, что вы достаточно чутки к его эмоциям и можете в соответствующие моменты проявлять сочувствие. Чтение по лицу поможет вам обнаружить болезненные точки в характере человека: он или она может оказаться довольно упрямой или самолюбивой личностью. Помня об этих чертах характера с самого начала, вы можете научиться правильно реагировать на его или ее настроения.

Чтение по лицу, помимо того, что оно помогает вам понять, что ожидает от друга тот или иной человек, также позволяет вам выяснить, каким другом данный человек будет для вас. Если вам нужен любящий развлечения, общительный приятель, то человек с круглым лицом, уходящим назад лбом или полными губами подойдет идеально. Если, однако, вы принимаете дружбу всерьез и вам нужен друг, чуткий к вашим настроениям, то в этом случае ищите человека с большими глазами, опускающимися вниз бровями или круглым лицом. Если разумно воспользоваться умением читать по лицу, вы сможете создать прочную дружбу и избежать разрыва из-за какой-нибудь мелочи на более поздних этапах ваших отношений.

Одного поля ягоды. *Вы можете заметить, что люди часто имеют друзей, похожих на них самих. Подростки особенно склонны копировать своих друзей, надевая похожую одежду и делая одинаковые прически.*

Чтение по лицу может также помочь вам улучшить собственный имидж или приспосабливать его к различным социальным ситуациям. Если вы застенчивы, но, например, хотите выглядеть уверенным в себе на каком-то официальном мероприятии, вам поможет, если вы будете казаться относительно Ян: попытайтесь устанавливать зрительный контакт с другими людьми, придите с аккуратной прической (коротко подстриженные или забранные назад волосы). Если вы женщина, нанесите яркий макияж.

Наконец, зная, как интерпретировать черты лица членов вашей семьи, вы можете разобраться в некоторых тайнах, почему ваше общение с ними происходит тем или иным образом. Оно эффективно объясняет тип ваших отношений с родителями и дает вам существенную информацию о том, как наилучшим образом воспитывать детей (стр. 94—97). В деталях оценивая отношения с родителями, вы можете сделать потрясающие открытия в собственном характере и даже заметить, что стиль общения с родителями влияет на вашу манеру поведения с возлюбленным или возлюбленной, детьми и близкими друзьями.

Понять друзей и родственников

Друзья и семья составляют широкий круг самых разных характеров: одни особенно преданны, другие оказывают ценную поддержку. Характеристики, которые я привожу здесь, наиболее часто ассоциируются с друзьями и родственниками. Вы, без сомнения, узнаете кого-то в нижеследуюших описаниях.

Любящие

Люди, которые стремятся ощущать близость, нежность, привязанность со стороны друзей и семьи, преобладающе иневые личности. Если кто-то из ваших друзей или членов семьи способен выказывать явную привязанность и любовь, вы можете заметить, что он или она обладает следующими некоторыми или всеми чертами лица: крупные губы, большие глаза, расходящиеся книзу брови, широкий нос, полные щеки или круглое лицо. Такие люди имеют тенденцию тактильно ощущать своих друзей и членов семьи; платонические объятия и поцелуи для них естественны. Если им приходится сталкиваться с людьми, не демонстрирующими внешним образом свою привязанность и не имеющими склонности к тактильному выражению своих чувств, то первые сочтут вторых отчужденными, необщительными. Такие добросердечные люди должны, однако, отдавать себе отчет в том, что не все чувствуют себя комфортно в столь открытом выражении любви к друзьям и родственникам.

Честные

Откровенность до конца, сила противостояния, достаточная, чтобы сказать все, что вы думаете, независимо от последствий, — черты Ян. Этот тип открытой честности наиболее вероятно можно обнаружить в человеке с квадратным лицом, хорошо очерченной, крупной челюстью или длинными, густыми и прямыми бровями. Если кто-то из ваших друзей или родственников обладает этими чертами лица, знайте, что он или она ожидает такой же честности от вас и почувствует разочарование, если вы не общаетесь в аналогичной манере. Такие люди могут быть даже бесцеремонны с людьми, что делает затруднительным их взаимодействие или общение с другими. Если вы обладаете подобными свойствами характера и склонны к конфронтации, важно, чтобы своим друзьям и членам семьи, особенно тем, кто является преимущественно иневыми личностями, вы внушали чувство безопасности и надежности, чтобы они могли быть честными с вами в любой ситуации.

Верные

Быть верным и преданным семье и друзьям — преимущественно яневое качество. Человек с тонкими губами, тонким носом или маленькими, близко посаженными глазами легко сосредоточивает свое внимание на чем-то одном. Чувство преданности со стороны такого человека будет особенно сильным по отношению к тем, кого он или она уважает. Этот преимущественно яневый человек, как правило, будет также очень ответственным и надежным другом или членом семьи — он или она никогда не заставит вас ждать, не забудет ваш день рождения. Такой человек, однако, будет ожидать подобного отношения от друзей или семьи и может испытывать боль или огорчение, если другие его или ее подведут. В этом смысле такой преданный человек воспринимает дружбу очень серьезно и обладает сильно развитым чувством семейной верности.

Оказывающие поддержку

Эта черта может проявляться самыми различными способами, в зависимости от того, является ли конкретная личность преобладающе Инь или Ян. Иневый человек с бровями, направленными вниз, или круглыми щеками будет выказывать свою поддержку через сочувствие, любовь, нежность. Такой человек будет готов проводить с вами время, чтобы помочь решению ваших проблем.

Наоборот, поддержка яневого человека с бровями, идущими вверх, маленькими глазами и квадратным лицом будет выражаться в конкретной помощи, делах, ответственности за решение проблем. Вам также следует отдавать отчет в том, что человек с вертикальной складкой между бровями окажет вам поддержку, но может быстро почувствовать разочарование, если вы не последуете его или ее совету. Если вы просите кого-то поддержать вас, вам следует быть готовым действовать в соответствии с его или ее предложениями.

Критичные

Уверенные, не боящиеся конфронтации люди — преобладающе Ян. Посмотрите, есть ли у кого-то из членов вашей семьи или друзей расходящиеся кверху брови или вертикальная складка между бровями. Если да, то вы можете заметить, что они без колебаний откровенно высказывают свое мнение, не обращая внимания на ваши чувства, если вы раздражаете их или мешаете. Такие яневые люди любят открыто обсуждать проблемы, решать их и затем тут же забывать все. Если кто-то из ваших друзей или родственников обладает этими чертами, вам следует не принимать их замечания близко к сердцу, потому что они часто вовсе не хотят обидеть вас.

Если вы сами довольно критичны, вы должны отдавать себе отчет в том, что иневые люди с большими глазами, длинными ресницами и тонкими волосами наиболее уязвимы. Имея дело с такими людьми, важно вдохновлять их на новое, делать позитивные предложения, а не критические замечания.

Сочувствующие

Иневые и яневые личности решают свои проблемы совершенно разными способами, поэтому, если вам нужен кто-то, кто сочувственно выслушает вас, ищите человека, наиболее подходящего для вас. Если вы хотите найти кого-то, кто будет слушать вас, пока вы полностью выговоритесь, выберите такого друга или родственника, который будет преобладающе Инь, потому что он или она поймет те эмоции, которые вы переживаете, и подбодрит вас. У такого человека будут большие глаза, расходящиеся книзу брови и круглые щеки.

И наоборот, если вы предпочитаете получить совет от кого-то, кто подойдет к самой сердцевине проблемы, просите об этом преобладающе яневого друга или члена семьи, поскольку он или она сосредоточится на поиске практического решения ваших проблем. У такого человека будут маленькие глаза, квадратное лицо и четко очерченная, выдающаяся вперед челюсть.

Друг познается в беде *Возможность поделиться с тем, кто близок вам, — очень важный элемент дружбы. Иневые личности с большими глазами, идущими вниз бровями и круглыми щеками, как правило, хорошие слушатели. Они готовы бросить все, чтобы выслушать вас и посочувствовать. С другой стороны, яневые личности сосредоточатся на поисках немедленного решения вашей проблемы. У таких людей, как правило, маленькие глаза, квадратное лицо и выдающаяся вперед челюсть.*

Общественные мероприятия

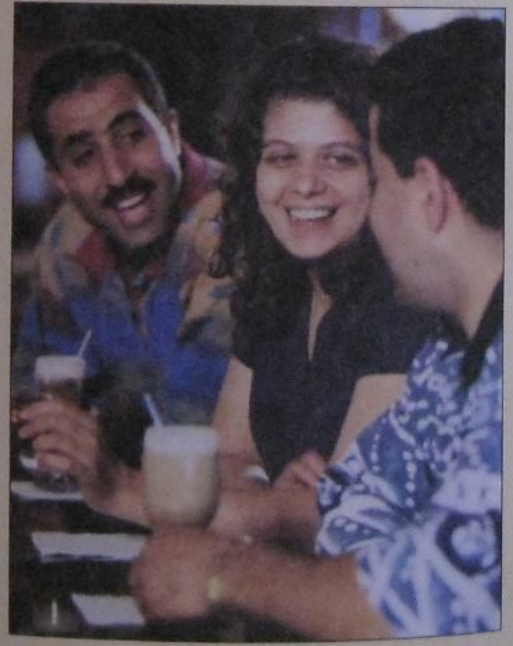
беды и общественные мероприятия — отличная возможность использовать и отточить искусство чтения по лицу. Когда вы войдете в помещение, пробегитесь по нему глазами в поисках незнакомых вам людей. Выберите двух-трех, наиболее приятных и дружелюбных. Понаблюдайте за их лицами на расстоянии, чтобы произвести беглую оценку их личности. Затем найдите повод поговорить с каждым из них, чтобы проверить свой первоначальный анализ.

Вы развлекаете яневую или иневую личность

Если вы обнаружите, что беседуете с преобладающе яневой личностью — с кем-то, у кого треугольное лицо, тонкие губы и маленькие глаза, — сосредоточьтесь на предметах практического значения. Такой человек будет логичным и с удовольствием обсудит с вами такие вещи, как экономика, бизнес и наука, а также физкультура и спорт. Вы можете также заметить, что он или она сразу же подходят к существу вопроса и предпочитают энергичный разговор: не сосредоточивайтесь на чем-то одном слишком долго, когда говорите с таким человеком. Вполне вероятно, что он или она будет экстравертом и, соответственно, любит поговорить о себе, поэтому задавайте побольше вопросов. Однако смотрите: если кто-то стал чрезмерно Ян, он или она может проявлять слишком большую уверенность в собственной правоте и, возможно, с трудом допустит, что кто-то может иметь другую точку зрения.

Как завести новые знакомства. Вечеринки — идеальное место для того, чтобы завести новых друзей, поэтому очень важно произвести первое впечатление. Болтая, установите зрительный контакт с собеседником — это покажет ему, что вам интересен разговор, а улыбка подскажет, что вы дружелюбный человек, с которым легко можно найти взаимопонимание.

И наоборот, если вы говорите с человеком с широко расставленными глазами, овальным лицом и полными губами, такой человек — преобладающе Инь, поэтому будет разумнее вести с ним или с ней легкую беседу о самых различных вещах, таких как культура, любовь, эмоции, общество. Такой человек может оказаться интровертом и, если это так, с интересом может задавать вам вопросы и говорить о вашей жизни и не будет слишком много рассказывать о себе. Однако вы можете заметить, что он или она обладает открытым умом, хотя временами излагает туманные мысли. Чрезмерно иневая личность может оказаться болезненно застенчивой и затруднится поддерживать беседу. Если вам придется общаться с таким человеком, попытайтесь разговорить его или ее, сосредоточиваясь на предметах, которые, как вам кажется, могут быть ему или ей интересными.



Сила зрительного контакта

Взгляд прямо в глаза — один из сильнейших видов невербальной связи между вами и человеком, с которым вы разговариваете. Однако продолжительный зрительный контакт может восприниматься как угрожающий.

Чтобы оценить, как долго можно держать зрительный контакт, попробуйте провести эксперимент с участием кого-то из ваших друзей. Во время разговора смотрите ему или ей прямо в глаза и замечайте, сколько времени требуется, чтобы показались первые признаки беспокойства. Как только вы произведете этот эксперимент, объясните его суть другу и попросите его описать, как он или она себя почувствовал(а), когда вы установили прямой зрительный контакт. Наиболее вероятный ответ — ощущение угрозы и неловкость.

Если постоянный зрительный контакт оказывает столь мощное воздействие, то как узнать, сколько времени можно его держать? Лучший способ узнать это — отвести взгляд в сторону, как только первые признаки дискомфорта станут очевидными: это, например, нервный смех, опущенные вниз глаза, закушенная нижняя губа.

То, когда и как вы прерываете зрительный контакт, может также многое открыть. Опускание глаз во время разговора заставляет предположить, что вы либо застенчивы, либо испытываете какие-то эмоции. Такое действие даст понять другому человеку, что вы способны чувствовать чужие эмоции. Это хороший способ прервать зрительный контакт, если кто-то рассказывает печальную историю, поскольку выражает сочувствие и понимание.

Другой способ прервать зрительный контакт — поднять глаза вверх. Это, однако, неуместно в некоторых ситуациях, поскольку указывает на безразличие или скуку. Взгляд вверх в течение долгого времени может означать, что вы утратили способность сосредоточиваться или мечтаете. Однако поднятие глаз вверх на короткое время может создать впечатление, что вы стараетесь представить мысленно какие-то особенные детали или прорабатываете в уме проблему — это уместно во время интеллектуальной дискуссии.

Наконец, взгляд в сторону во время разговора создает впечатление, что вы отвлеклись. Единственный случай, когда вам нужно смотреть в сторону, — это когда вы приближаете свое ухо к тому, кто говорит, чтобы лучше слышать, — вам следует убедиться, что человек, с которым вы разговариваете, это понимает и не думает, что вы ищете более интересной компании.

Специфические черты лица для наблюдения

Это краткое руководство поможет вам узнать с первой встречи, каков тип характера того человека, с которым вы разговариваете, и как лучше с ним или с ней взаимодействовать.

Лоб большой и высокий?
Если да, то такой человек любит вести сложные беседы на интеллектуальные или академические темы. Тривиальная болтовня может вызвать скуку.

Есть ли вертикальная складка между бровями?
Если да, то такой человек любит быстрое течение беседы. Если вы реагируете слишком медленно или не уловили смысла истории или анекдота, этот человек может почувствовать разочарование или раздражение. Если он не соглашается с тем, что вы говорите, велики шансы, что ему захочется поспорить — и тогда конфронтация неизбежна.

У вашего собеседника большие глаза?
Это иневая черта, и человек с большими глазами может быть открытым, чутким и внимательным. Он будет чувствовать себя комфортно, говоря о себе, поэтому смело задавайте много вопросов. Однако такой человек будет с удовольствием слушать вас.

Глаза маленькие?
Если да, то не беспокойтесь, если он или она не особенно реагирует на то, что вы говорите. Это происходит не из-за скуки. Такой человек предпочитает слушать и наблюдать достаточно долгое время, прежде чем сделает замечание, свидетельствующее о том, что он воспринял ваши слова.

Щеки круглые и нос широкий?
Такой человек хорошо описывает то, что он чувствует, и с удовольствием послушает о ваших эмоциональных переживаниях.

У вашего собеседника большой рот или полные губы?
Это признаки личности, ориентированной на получение удовольствия, ему или ей, возможно, нравится флиртовать или вести чувственный разговор.

Родители и родственники

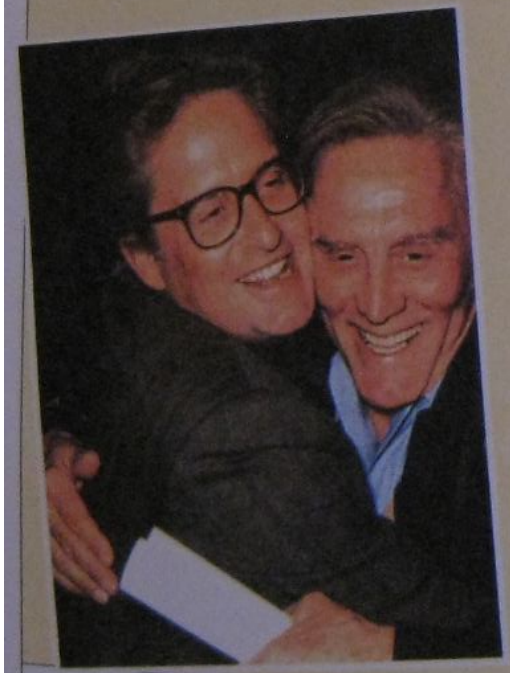
Чтение лиц родителей, родственников, братьев и сестер может помочь вам лучше понять свойственные им особенности характера и обеспечить вам наиболее благотворное общение с ними.

Наследственные черты

Прежде всего проанализируйте лица родителей и отметьте, какие у вас есть сходные с матерью или отцом характерные черты. Неплохо было бы сделать лево- и правосторонние изображения (см. стр. 20—21), чтобы лучше рассмотреть сходство и различие. Помните: левосторонние изображения связаны с отцовской линией, а правосторонние — с материнской. Когда вы установили сходные черты, вы можете проследить, какие свойства характера вы унаследовали от каждого из родителей. Если, например, у вас и у вашей матери круглые щеки, вы можете отметить, что вы оба довольно эмоциональны и понимаете друг друга. Если и у вас, и у отца тонкие губы, вы оба, возможно, много работаете. Черты родителей, которым вы подражаете, скорее всего те, которыми вы восхищаетесь, и их можно развить в прочные нити, которые свяжут вас в трудные времена. Примерами таких черт могут быть схожее чувство юмора, интеллект или решительность. В то же время, однако, чтобы отношения поддержались, и вам, и вашим родителям необходимо смириться с различиями в характерах между вами и не огорчаться, когда кто-то действует совершенно отличным от вашего способом.

Те черты лица, которые не присутствуют в лицах ваших родителей, будут связаны и с наиболее непохожими на них свойствами вашего характера. Часто это именно те свойства, из-за которых вы нередко спорите с родителями. Вы можете быть весьма практичны и логичны, в то время как ваша мать, допустим, отличается мечтательностью и эмоциональностью, и вас может раздражать ее нерешительность, в то время как ей вы кажетесь личностью чрезмерно напористой. Но хотя подобные различия в характере могут послужить почвой для конфликтов, они также делают отношения более интересными и динамичными.

Если вы обнаружите, что черты вашего лица очень отличаются от родительских, попробуйте обратиться к бабушкам и дедушкам. Возможно, вы увидите, что от них вы унаследовали внешность и характер.



Яблочко от яблоньки. *Дети часто удивительно похожи на родителей как внешне, так и по характеру. У Кирка и у Майкла Дугласа очень сильно выдается подбородок и у обоих мощная нижняя челюсть — характерный признак стремления к успеху, ярко выраженный и у отца, и у сына. Маленькие глаза и складки между бровей говорят о том, что оба динамичны и восприимчивы.*

Как понять родственников

У каждого члена семьи есть свои, свойственные только ему потребности и качества характера. Разнообразие личностей в пределах одной семьи нередко приводит к тому, что большие семейные сборы становятся конфликтными мероприятиями. Тем не менее важно, чтобы вы получали удовольствие и пользу от общения друг с другом, и тогда сильная и любящая семья сохранится.

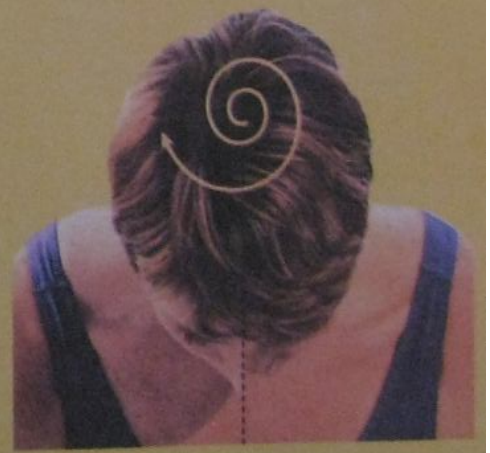
Чтение по лицу может помочь вам понять, почему ваши родственники ведут себя так, как они себя ведут, и научить ценить их особые свойства. Установив, кто из членов вашей семьи является больше Инь или Ян, вы можете узнать, как лучше всего вести себя с ними. Если, например, вы находите кого-то из родственников чрезмерно агрессивным, с которым трудно общаться, вы, возможно, заметите, что он или она обладает преобладающе яневым характером. Ищите квадратную форму лица, хорошо развитую челюсть или длинные, густые брови. Такой человек не намеренно проявляет властность, он просто предпочитает быть честным с людьми и ценит такую же откровенность со стороны других. Чтобы иметь дело с такой личностью, вам следует быть готовым говорить то, что вы думаете, и поменьше реагировать на его или ее высказывания.

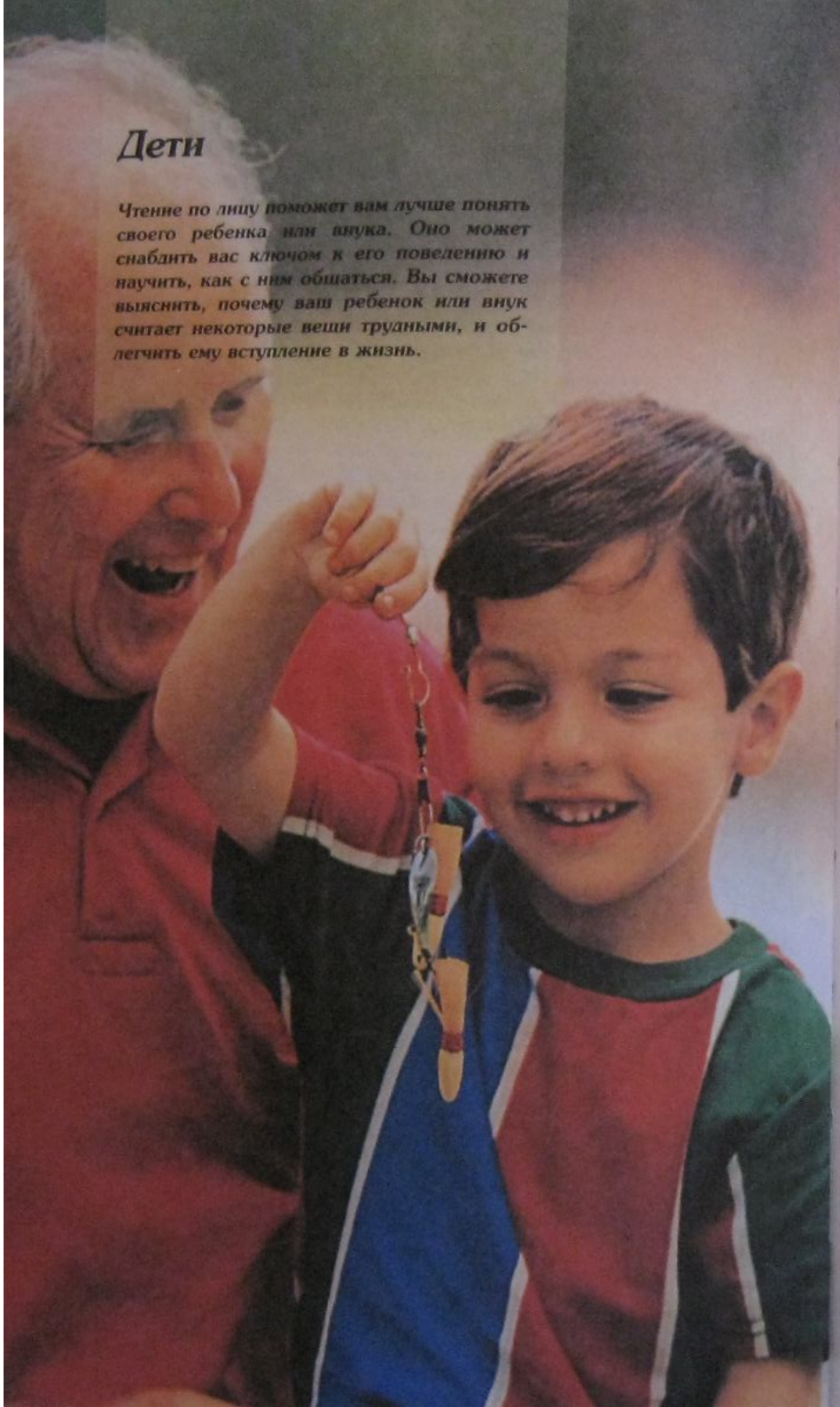
Семейной гармонии способствуют общие трапезы, поскольку в таких случаях все собираются вместе с одной общей целью. Вам следует избегать подавать крайне иневую или яневую пищу. Сладости, иневые продукты могут привести к тому, что кто-то из родственников начнет проявлять чрезмерную эмоциональность, в то время как жирная яневая пища может вызвать вспыльчивость. Идеальной для совместной трапезы была бы сбалансированная по признаку Инь-Ян пища.

Спираль из волос

Хороший способ установить, кто из родителей оказывает большее влияние на вашу личную ци, — это найти центральную спираль волос у себя на голове и посмотреть, в какую сторону она завивается.

Чтобы найти центр спирали на голове, попросите своего друга рассмотреть вашу макушку. Спираль обычно находится дальше к затылку и слегка сбоку. Намного легче ее обнаружить, если волосы короткие, особенно явно спираль видна у детей. Как только она найдена, нужно посмотреть, где ее центр, с правой или с левой стороны головы. Если он слева, значит, отцовское влияние на вашу личную ци преобладает. Если справа, это указывает на более заметное материнское влияние.





Дети

Чтение по лицу поможет вам лучше понять своего ребенка или внука. Оно может снабдить вас ключом к его поведению и научить, как с ним общаться. Вы сможете выяснить, почему ваш ребенок или внук считает некоторые вещи трудными, и облегчить ему вступление в жизнь.

Воспитание детей — радостное, хотя и трудное, занятие, и очень часто именно родители и бабушки с дедушками играют важнейшую роль в ранние годы жизни ребенка. То, как вы общались с родителями, часто отражается на вашей манере воспитывать собственных детей. Вы воспитываете их либо точно так же, как когда-то ваши родители, даже если вам это не нравилось, когда вы были ребенком, либо вы категорически против этого и растите своих детей совершенно другим образом. Если родители у вас были строгими и чрезмерно опекали вас, например, вы можете обнаружить, что обращаетесь со своим ребенком в сходной манере, даже если вы обижались на такой подход в детстве. И наоборот, вы можете взбунтоваться против родителей и быть очень либеральным родителем, требуя от детей или внуков минимальной дисциплины.

Какой бы подход вы ни предпочли в деле воспитания собственных детей, это ваш личный выбор, и ни про тот, ни про другой нельзя сказать, что он лучше. Однако невозможно отрицать, что, если вы отдаете себе отчет в присущих вашему ребенку чертах характера с самого раннего детства, вы можете взаимодействовать с ним более эффективно. А для этого вы и призываете себе на помощь искусство чтения по лицу.

Даже если лица детей меняются по мере того как они вырастают, на младенческом лице явственно проступают признаки того, является ли он по сути своей больше Инь или Ян. Обладание этим знанием в деле воспитания детей неоценимо, поскольку при решении проблем вы поступаете с гораздо большей мудростью. С капризами, трудностями со сном, плаксивостью можно намного легче справиться, если вы отрегулируете питание и образ жизни ребенка, чтобы компенсировать его слишком яневый или иневый характер. Если форма головы у вашего ребенка явно круглая или квадратная, затылок плоский, а глаза близко посажены, он или она — сравнительно Ян. Это тем более верно, если белки глаз видны с обеих сторон радужки и над ней. Если вы обнаруживаете у ребенка эти черты, вводите в его питание побольше овощей, фруктов и соков и поменьше давайте ему соленой пищи. Это поможет восстановить баланс Инь-Ян в организме ребенка и ослабить остроту типичных для детей проблем. В противоположность этому, если у ребенка большие, широко расставленные глаза, большой рот с крупными губами и овальной формы голова, у которой хорошо развита задняя часть черепа, и он верхний «сан-паку» (см. стр. 41) — то есть белки глаз видны по бокам радужки и снизу, то ваш ребенок — Инь. Здесь облегчить общие проблемы помогает питание, основанное на корнеплодах и злаковых.

Иневый ребенок. *Большие, широко расставленные глаза и большой рот ребенка указывают, что он — преобладающе Инь и поэтому может быть чувствительным (фото крайнее справа). Плач и страхи появляются, если он становится слишком Инь (крайнее слева фото). Избегайте иневых крайностей — не кормите его, например, слишком сладкой пищей, и тогда ваш ребенок будет доволен и счастлив (фото посередине).*

Как определить черты характера у ребенка

Даже если лица детей не полностью сформировались по сравнению с лицами взрослых, тем не менее возможно истолковать их черты, с тем чтобы определить данные ребенку от природы свойства характера и таланты. Зная, как это сделать, вы можете установить самые лучшие отношения со своими детьми. Те черты, которые перечислены ниже, легче всего распознаются в лицах детей.

Чувствительность

Это иневая характеристика, и самые яркие черты, подтверждающие это в ребенке — овальное лицо, большие глаза и длинные, расходящиеся книзу брови.

Овальная форма лица и большие глаза указывают на то, что ваш ребенок, возможно, принимает критику и напряженные ситуации слишком близко к сердцу, в то время как брови говорят о том, что он может с вниманием относиться к другим людям. Посмотрите внимательно, как моргает ребенок: частое моргание — признак чувствительности. Если вы обнаружили, что ваш ребенок сверхчувствителен, вам нужно воодушевлять его частыми похвалами и положительными замечаниями, а не обращаться к нему с угрозами или негативными комментариями, поскольку последние приведут в конце концов к снижению самооценки и неуверенности в себе. Ребенок, который обладает этими чертами, будет проявлять доброту по отношению к другим и с удовольствием позаботится о домашних любимцах.

Разочарованность

Если ваш ребенок часто бывает капризным, то это свидетельствует о том, что, возможно, он или она чрезмерно Ян. Такой ребенок может желать очень многого и, если не может этого достигнуть, проявляет нетерпение и раздражительность. Как самый худший вариант, это превращается во вспышки яростного недовольства. Такое поведение характерно для детей с короткими, идущими вверх бровями, между которыми видна одна или несколько вертикальных складочек, тонкими губами и квадратным лицом. Такому ребенку нужно учиться сдерживать честолюбие, повышать самооценку и развивать позитивный подход. Следует вырабатывать в нем эти положительные качества и, если надо, переключать его внимание на что-то новое. Сильная сторона этого ребенка заключается в том, что он или она способны начинать все сначала достаточно энергично, с энтузиазмом, что увеличивает шансы на успех.

Уверенность

Вера в себя — преимущественно яневая характеристика, которая выявляется, если заглянуть ребенку в глаза. Если ваш ребенок спокойно поддерживает зрительный контакт и моргает нечасто, это значит, что он от природы полон уверенности в себе. Другие черты, свидетельствующие об этом же: длинные густые брови, которые слегка направлены вверх или идут ровно, квадратное лицо и сильная линия челюсти. В крайних случаях чрезмерная самоуверенность может привести к высокомерию и неспособности слушать советы. Лучший способ для этого ребенка понять, что ваш совет может быть ценным, заключается в том, чтобы предоставить ему или ей совершать ошибки. Вы можете помочь такому ребенку стать более восприимчивым, предлагая иневую пищу и привлекая к иневым видам деятельности. Если вы хотите дать этому ребенку совет, вы должны проявить терпение и отложить спор до тех пор, пока он не успокоится.

Склонность к творчеству

Овальное лицо, большой лоб и широко расставленные глаза — признаки того, что ваш ребенок, возможно, обладает многочисленными талантами и творческими способностями. Вы можете заметить, что ваш сын или дочь хорошо реагирует на деятельность, стимулирующую умственные способности, и с удовольствием разрабатывает разнообразные проекты. Если у вашего ребенка большие глаза, он или она может обладать живым воображением и способен придумывать многочисленные интересные и оригинальные затеи. Если, однако, у вашего ребенка маленькие глаза, он или она будет проявлять склонность к

деталям и много времени проводить за развитием творческих навыков, таких как живопись, музыка или скульптура. Длинная шея еще больше подчеркивает творческую жилку. В крайних случаях вы можете обнаружить, что такому творческому ребенку не хватает самодисциплины, и обязанностью для вас будет помочь юному существу развить в себе яневые черты характера, такие как обуздание самого себя, без разрушения таланта к творчеству.

Поведение и эмоции

Чтобы понять эмоции ребенка, нужно установить, является ли он или она в большей степени Инь или Ян. Если у вашего сына ярко выраженная яневая личность, он будет склонен к напряжению, раздражительности и проявлениям злости, и, как правило, расслабление идет ему на пользу. Яневая диета на основе мяса, яиц, соленых продуктов еще больше усилит особенности его поведения. Поэтому вам следует строить его рацион на иневых продуктах. Наоборот, если ваша дочь в основе своей Инь, она может быть временами застенчивой, нервной, боязливой. В таких ситуациях могут помочь яневые физические упражнения, в то время как чрезмерно иневое питание на основе сладостей, напитков, фруктов может усугубить ее склонность прятаться в своей скорлупе.

Чтобы определить самые незначительные изменения в балансе Инь-Ян вашего ребенка, каждый день внимательно изучайте его лицо. Если он хмурится, кусает губы, скрипит зубами по ночам — это свидетельствует о том, что он или она становится чрезмерно Ян. Если, с другой стороны, он или она оставляет рот полуоткрытым, часто моргает, является верхним «сампаку» (см. стр. 41), значит, можно предположить, что ребенок слишком Инь. Лучший способ преодолеть трудности поведения, вызванные дисбалансом Инь-Ян, это изменить его или ее режим питания и образ жизни. В этом вам поможет приведенная ниже таблица.

Поведение	Причина	Средство	
		Питание	Деятельность
Плаксивость	Слишком Инь	Меньше сладостей, больше густых супов, злаковых корнеплодов	Подвижные игры и четкий распорядок дня
Хныканье	Слишком Инь	Избегать сладкого и напитков; увеличить потребление рыбы	Поощрять пребывание на улице; поднимать энтузиазм; с помощью похвал повышать самооценку
Раздражительность	Слишком Ян	Снизить потребление мяса, яиц и соли; побольше овощей салатов фруктов	Слушать успокаивающую музыку; рассказывать истории и сказки; побуждать ко сну
Агрессивность	Слишком Ян	Снизить потребление мяса, яиц, соли и сладостей	Поощрять творчество — рисование, занятия музыкой, лепкой; агрессивность могут снизить занятия боевыми искусствами
Гиперактивность	Слишком Инь и Ян	Снизить потребление мяса, яиц, соли, сладостей и специй	Расслабляющие виды деятельности, такие как чтение или рисование, а также активные виды спорта, чтобы укрепить ребенка физически

Младенческие лица. *Большие глаза, носик пуговкой, пухлые щечки — вот классический портрет младенца. В соответствии с психологическими исследованиями, проведенными в Америке, взрослые обращаются с детьми с младенческими лицами с особой мягкостью, видя в них более слабых и, соответственно, нуждающихся в особом подходе, чем их более взросло выглядящие сверстники. В результате такие дети часто вырастают мечтателями, им недостает честолюбия.*

И, наоборот, детей, выглядящих по-взрослому, с развитой линией челюсти и маленькими глазами, часто нагружают более трудными задачами и чаще наказывают, чем детей с младенческими лицами. Это приводит к более реалистическому, твердому подходу к жизни.

Работа

Чтение по лицу обладает бесценными возможностями, когда речь идет о вашей карьере. Оно может помочь вам выбрать тот тип работы, который эффективнее всего реализует ваши таланты и подходит вашей личности. Оно научит вас наилучшим образом представляться на собеседовании с работодателем. Вы можете также воспользоваться умением читать по лицу, чтобы улучшить и развить отношения с менеджерами, коллегами и клиентами.

Искусство чтения по лицу может сыграть ключевую роль для создания оптимальной рабочей обстановки, поскольку оно поможет работникам и менеджменту понимать друг друга и общаться. Яневая личность, например, может предпочитать прямой и четкий стиль общения, устанавливать определенные заранее сроки выполнения работы, в то время как ярко выраженная иневая личность может пожелать обсудить суть того, что конкретно будет происходить. Зная, кто ваш начальник и коллеги с точки зрения иневых и яневых черт характера, вы можете таким образом взаимодействовать с ними, чтобы обеспечить себе и другим гармоничную рабочую обстановку.

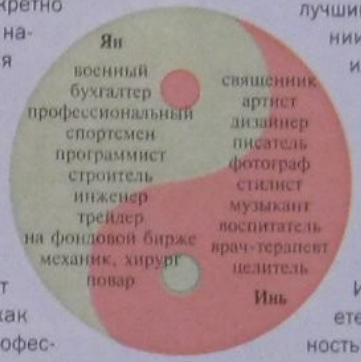
Если ваша работа связана, например, с обслуживанием клиентов, чтение по лицу может быть особенно полезно, так как позволяет приспособить ваши профессиональные манеры поведения к потребностям других людей. Бизнес выиграет, если вы сможете завоевать доверие в этом вопросе. Представьте, что вы работаете в магазине, например. Вы сможете обслужить клиентов намного лучше, если будете знать, с кем проявлять прямой подход, а с кем поболтать и проявить дружелюбие. Если к вам в магазин входит человек с маленькими глазами и идущими вверх бровями и вертикальной складкой между ними, важно понимать, что он или она является преимущественно яневой личностью. Такой человек, вероятно, будет лучше реагировать на быстрое и эффективное обслуживание, он скорее всего с достаточными основаниями хочет чего-то конкретного, поэтому ему или ей просто нужно, чтобы вы нашли искомую вещь, объяснили, какой есть выбор, или просто назвали цену. Яневый человек склонен покупать вещи быстро и без слишком длительных раздумий.

Наоборот, иневая личность с такими чертами лица, как большие глаза, полные губы и круглые щеки, вероятнее всего, предпочитает прогуляться по магазину, захочет обсудить разнообразные имеющиеся в продаже товары. Вам придется уделить этому человеку все свое внимание, если вы хотите, чтобы продажа состоялась.

Чтение по лицу может также быть очень полезным в других, связанных с работой ситуациях, таких как собеседования, совещания и презентации. Вы можете воспользоваться своими обширными познаниями, чтобы выработать наилучший, эффективный подход в общении с начальником, менеджером или коллегами.

Если вы не удовлетворены своей карьерой, вы можете применить к себе правила чтения по лицу, чтобы найти подходящую сферу применения своих способностей. Чтобы сделать это, воспользуйтесь принципами Инь-Ян. Если вы поняли, что являетесь по преимуществу иневой личностью, то, возможно, обнаружите, что стремитесь найти такую работу, которая была бы связана с людьми и требовала воображения — в области дизайна, например, или организации мероприятий. Если же вы в большей степени Ян, то работа, которую требуется сделать быстро и аккуратно, будет для вас наиболее подходящей — хорошую карьеру вы можете сделать в бухгалтерии или банковском деле. Некоторые виды работ требуют такого типа личности, который в достаточной степени и Инь и Ян. Архитекторы, например, должны обладать иневыми чертами, поскольку в их работе над чертежами и рисунками необходим творческий подход. Однако они должны быть и до определенной степени Ян, поскольку, чтобы быть крепким профессионалом в этой деятельности, требуются также физическая сила и точность. А вот ремесло поэта, в котором нужно полагаться на творческое вдохновение, — преобладающе Инь. И даже самая иневая работа может стать Ян, если обстоятельства стрессовые, например, если автор работает в условиях сжатых сроков.

Виды деятельности Инь и Ян
Как и личности, профессии могут быть более иневыми или яневыми. Иневые профессии требуют творческого подхода и умения хорошо ладить с людьми, в то время как яневые работы требуют логики, точности и аккуратности.



Как распознать характер коллег по работе

Вам трудно общаться с коллегами? Вы часто неправильно понимаете личность начальника? Если это так, приведенная ниже информация поможет вам понять характер людей у вас в офисе — для этого нужно всего лишь проанализировать их черты лица. Имея на вооружении эту информацию, вы сможете лучше взаимодействовать с людьми и понимать их.

Обладающие развитым воображением

Склонность к творчеству и свободное мышление — черты, свойственные в большей степени иневым личностям. Такой человек может получать большое удовольствие от раздумий над крупными проблемами, созерцания общей картины. Типичные черты лица такой личности: широко расставленные глаза, большой лоб, более ярко выраженный в верхней части, и овальной формы лицо. В целом лицо такого человека лучше развито в верхней части. Посмотрите в глаза такому человеку. Беспокойные глаза, которые находятся в постоянном движении, указывают на интенсивную работу мозга, как и уши, более развитые в верхней части. Личности, обладающей этими чертами, легко генерировать новые, оригинальные идеи. Длинная шея еще больше подчеркивает иневую, творческую натуру такого человека.

Преданные

Человек, который готов посвятить себя одному делу, обладает, как правило, ярко выраженным яневым характером и маленькими, близко посаженными глазами. Такой человек может быть тесно связан со своей профессией, которой по-настоящему гордится и которой отлично владеет, что дает ему или ей возможность уделять своему делу в течение долгого времени очень много энергии.

Существует множество других черт, которые нужно поискать, если вы ищете верного, преданного сотрудника: в частности, человек, который редко моргает, способен долго сосредоточиваться на одном предмете. Это может привести к тому, что человек посвящает себя определенному типу работы: профессия, которая требует многих лет учения, например, медицина или наука, была бы здесь идеальным выбором. Крупная, выдающаяся челюсть в еще большей степени свидетельствует о том, что ее обладатель готов посвятить все свое время достижению одной цели.

Ориентированные на людей

Тот, кто любит работать с людьми и обладает навыками социального общения, необходимыми, чтобы выявлять лучшее в других, является относительно иневой личностью. Такой человек становится великолепным членом команды, ему особенно хорошо удается решать проблемы других. Типичные черты лица, которые нужно искать, это: круглые щеки, широкий нос, круглое лицо и длинные, расходящиеся книзу брови. Человек с такими чертами лица умеет хорошо ладить с другими, проявлять сочувствие и находить мягкие способы побудить кого-то работать определенным образом. Человек с большими глазами обладает восприимчивостью, способностью слушать других, в то время как обладатель уходящего назад лба с удовольствием взаимодействует с другими. Такой человек скорее всего с удовольствием присутствует на совещаниях, ему нравится во всем принимать участие, он от природы общителен и дружелюбен.

Имидж уверенного в себе человека. Выступления перед коллегами, презентации в присутствии клиентов могут быть важной и частью неизменной частью многих профессий. Самоуверенность и напористость — это два качества, которые необходимы оратору, чтобы держать внимание аудитории. Этот человек с сильной челюстью, большими ушами и аккуратно подстриженными короткими волосами распространяет вокруг себя атмосферу самоуверенности, но он также держит внимание аудитории с помощью жестов и движений корпуса. Они помогают ему производить впечатление большей профессиональности и авторитетности.

Напористые

Уверенность в себе, достаточная, чтобы постоять за себя, независимо от того, каков будет результат, — преобладающе яневая черта. Человек с квадратным лицом, сильной челюстью и расходящимися вверх бровями, у которого между бровей прослеживается одна или более вертикальных складок, будет иметь четкое представление о том, чего он или она хочет и ясно и твердо заявит об этом. Такой человек, однако, быстро отреагирует, если его рассердить. Понаблюдайте за глазами такого человека. Если они маленькие и если он или она легко поддерживает зрительный контакт и редко моргает, маловероятно, что этот человек отступится от своей позиции во время спора. Если кто-то из ваших коллег обладает этой чертой, вам придется время от времени проявлять осторожность в действиях. Если вам понадобится показаться на службе более напористым или напористой, например, на деловых совещаниях, коротко подстригите волосы, сделайте макияж в холодной гамме, если вы женщина, или, если вы мужчина, носите короткую щетинистую бороду.

Серьезные

Человек, который серьезно относится к жизни и идеям, обладает преимущественно яневым характером. У такого человека, как правило, квадратное лицо с большим лбом, сильной челюстью, тонкими губами и маленькими глазами. В крайних случаях такой человек может стать чрезмерно Ян и с трудом сможет расслабляться или отдыхать. Если ситуация именно такова, ему или ей нужно потреблять иневую пищу, состоящую из свежих фруктов и салатов, и делать иневые физические упражнения, например, заниматься йогой, которая способствует расслаблению.

Тот, кто получает удовольствие от хороших вещей в жизни, обладает относительно иневым характером. Типичные черты такого человека: большой рот, крупные губы и большие глаза. Личность с этими чертами лица будет стараться, чтобы работа была интересной и доставляла удовольствие, и большое внимание будет уделять тому, чтобы в работе рядом с ним были родственные души. Такой, ценящий душевный комфорт, человек должен, однако, научиться все-таки принимать работу всерьез, особенно если работает в деловом окружении.

Уверенные в себе

Чувство превосходства, высокая самооценка и вера в себя являются преобладающе яневыми характеристиками. Такими чертами, как правило, обладают люди с маленьким ртом, близко посаженными глазами и яневым треугольным лицом.

Чтобы оценить уровень уверенности человека в себе, попытайтесь проследить за его или ее глазами с близкого расстояния, во время разговора. Человек от природы уверен в себе, если он или она может выдерживать ваш пристальный взгляд, не моргая. Тот, кто моргает часто или не может поддерживать зрительный контакт, склонен к застенчивости и не уверен в себе. Обратите внимание также на горло человека: насколько часто он или она сглатывает слюну. Часто повторяющееся глотательное движение указывает на неловкость и беспокойство и говорит о недостатке уверенности в себе. Обратите также внимание на брови и уши человека — тот, у кого длинные, густые брови и большие уши, часто обладает сильным характером и излучает ощущение естественной уверенности.

Уверенность в себе — хорошее качество лидера, и человек, обладающий этой чертой, как правило, добивается успеха и реализует свои планы в жесткой деловой обстановке.

Идеальная карьера для вас

Вполне возможно, что работа занимает большую часть вашей жизни, поэтому очень важно, чтобы вы уделили достаточно внимания выбору профессии, которая будет нравиться вам и в которой вы сможете достичь успеха. Но как вы можете узнать, приспособлены ли вы для того или иного типа работы? Умение читать по лицу поможет вам определить ваши природные таланты и лежащие в их основе черты характера, с тем чтобы вы могли найти такую работу, которая больше всего подходит вашей личности. Если у вас большие глаза, например, вы скорее всего обладаете естественной коммуникабельностью и получаете удовольствие от такой рабочей обстановки, которая предполагает общение с людьми вокруг.

Целеустремленный рабочий. Маленькие глаза и тонкие губы указывают на то, что этот человек обладает яневым характером и спокойно работает в условиях сжатых сроков.

У вас

Лицо:

А. Квадратное **Б.** Круглое **В.** Овальное?

Лоб:

А. Маленький, уходит назад **Б.** Закругленный

В. Высокий и вертикальный?

Брови:

А. Расходятся вверх **Б.** Длинные, прямые

В. Расходятся вниз?

Глаза:

А. Маленькие **Б.** Среднего размера **В.** Большие?

Нос:

А. Маленький с заостренным кончиком

Б. Среднего размера **В.** Большой, с широкой переносицей?

В ВАС ПРЕОБЛАДАЕТ ИНЬ ИЛИ ЯН?

Когда вы ответите на все вопросы, подсчитайте количество ответов А, Б и В. Если у вас пять или более ответов А, значит, вы, по сути, более яневая личность. Если Б, значит, вы инь-ян уравновешенная личность, если В, то в вас преобладает Инь. Чем выше количество очков в одном пункте, тем сильнее выражена категория. Таким образом, например, если у вас все ответы А, вы сильно выраженная яневая личность. Теперь, когда вы определили, относитесь ли вы к типу А, Б или В, прочитайте относящийся к вам текст анализа справа и выясните, какого рода профессиональная среда будет для вас оптимальной. (Помните: все это — очень широкие обобщения, их необходимо уточнить в соответствии с более тонким анализом черт вашего лица.)

Преобладает А.

Вы — ярко выраженная яневая личность, что помогает вам сосредоточиться, быть аккуратным и точным в работе. Вы, как правило, хорошо организованы, и вам нравится «дирижировать» жизнью других. Это означает, что вы склонны выступать в роли лидера. Вы не против, даже с удовольствием берете на себя больше ответственности. Вы можете обнаружить, что наиболее продуктивно работаете в упорядоченной рабочей обстановке, где существуют определенный ритм работы и ясность, кто что делает и за что отвечает, ясны сроки выполнения работы и четко определены цели и задачи.

Подходящая профессия: *бухгалтер, работник банка, строительный рабочий, программист, ученый.*

Таким образом, вам следует найти работу, в которой есть наличие всех этих особенностей: в ресторане, например, или в сфере развлечений. Если вы в настоящее время работаете и чувствуете, что ваша деятельность не отвечает имеющимся у вас навыкам или желаниям, тогда вам следует прибегнуть к анализу своего лица, чтобы пересмотреть существующие у вас возможности в плане карьеры.

Приведенный ниже опросник предназначен для того, чтобы вы испытали свое искусство чтения по лицу и помогли себе определить, какой тип работы лучше всего вам подходит. Каждый вопрос фокусируется на чертах вашего лица, и вы должны отвечать как можно более честно. Если у вас есть проблемы с объективностью в отношении себя, попросите друга сделать это за вас. Ну а теперь за работу!

Глаза:

А. Близко посажены **Б.** Расположены пропорционально лицу **В.** Широко расставлены

Щеки:

А. Впалые **Б.** Плоские

В. Круглые

Губы:

А. Тонкие **Б.** Среднего размера

В. Крупные

Подбородок:

А. Выступает за линию верхней губы

Б. На одной линии с верхней губой

В. Не доходит до линии верхней губы.

Прирожденный лидер. Широкая, квадратная челюсть указывает на сильную, решительную, напористую личность, которая склонна действовать уверенно и практично в момент кризисов.

Преобладает Б

Вы — устойчивый корабль, личность, которая предпочитает уравновешенный, полный здравого смысла подход к жизни. Вашим выбором в сложной ситуации будет тот, который означает золотую середину. Такая позиция делает вас особенно полезным человеком при разрешении споров, когда нужно выдержать безопасную линию и не допустить взрыва. Люди нередко будут прибегать к вашей помощи в момент кризиса, поскольку вы отличаетесь разумным поведением и выдвигаете практические идеи. В целом вы хороший игрок в команде и на вас, как правило, всегда надеются.

Подходящая профессия: *менеджер по персоналу, учитель, политик, бизнес-менеджер или администратор.*

Преобладает В

Если вы отметили пять или более пунктов В, в вас преобладает иневая личность. Ваша самая сильная сторона — творчество, развитое воображение, способность генерировать новые идеи. Вы сможете вносить оттенок артистизма или стильности в то, что вы делаете. Вы, как правило, внимательны, мягки и заботливы по отношению к другим, и поэтому люди часто чувствует себя рядом с вами комфортно. Вы, вероятно, предпочитаете свободный стиль работы, когда можете выполнять свои задачи тогда и так, как вам хочется. Ваша непредубежденная натура означает, что вы никогда не будете судить других.

Подходящая профессия: *воспитатель, писатель, артист, музыкант, дизайнер, актер.*

Успешное собеседование

Вы увидели объявление в газете, отослали свое резюме, и теперь вас пригласили на собеседование — вы близки к получению этой работы, но каким образом сделать так, чтобы произвести впечатление на работодателя? Один из приемов техники разговора на собеседовании называется *зеркальное отражение*. Этот прием поможет вам создать ощущение сопереживания и понимания человека, интервьюирующего вас (рекрутера).

Техника «зеркального отражения»

В основе своей этот прием представляет собой копирование выражения лица собеседника. То есть вы хмуритесь, когда хмурится интервьюирующий вас, или принимаете серьезный вид, когда он или она становится серьезным. Успех приема «зеркального отражения» зависит от способности копировать выражение лица собеседника так, чтобы это не было совершенно очевидно для него или нее.

Начните с наблюдения за движением глаз собеседника. Когда зрительный контакт с вами установлен, держите его так же долго, как человек, интервьюирующий вас. Когда он или она отводит глаза, вам следует также перевести взгляд, но будьте готовы возобновить зрительный контакт, как только собеседник готов это сделать, иначе это будет выглядеть так, как будто вы утратили сосредоточенность или заскучали.

Далее следите за выражением лица рекрутера, чтобы вовремя копировать его. Чем лучше вы сможете повторять выражение лица другого человека, тем легче вам будет взаимодействовать друг с другом. Если вы улыбнетесь, когда улыбнется он или она, например, вы произведете впечатление человека дружелюбного и открытого, заинтересованного в предмете разговора.

Вы должны отдавать себе отчет в том, что техника «зеркального отражения» требует определенной практики. Стараться копировать выражения лица другого человека и одновременно поддерживать тему беседы — штука непростая, поэтому не слишком погружайтесь в это занятие — гораздо важнее внимательно слушать вопросы работодателя, чтобы наилучшим образом отвечать на них. Одно предупреждение: профессиональные рекрутеры обучены технике «зеркального отражения» интервьюируемого, чтобы помочь ему или ей почувствовать себя легко, поэтому дело кончится тем, что вы будете копировать друг друга до бесконечности!

Установление связи с рекрутером. *Вы очень скоро сможете научиться завязывать хорошие контакты с вашим потенциальным работодателем, если будете пользоваться техникой «зеркального отражения». В эту технику входит копирование выражения лица и жестов интервьюера: например, вы киваете головой, соглашаясь, и принимаете серьезный вид, когда это делает он или она. Это создаст у собеседника впечатление, что вы слушаете и соглашаетесь с тем, что сказано, и, в свою очередь, поможет создать ощущение взаимопонимания между вами.*

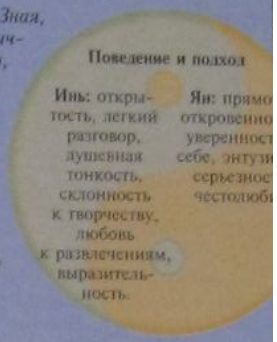
Иневый или яневый интервьюер

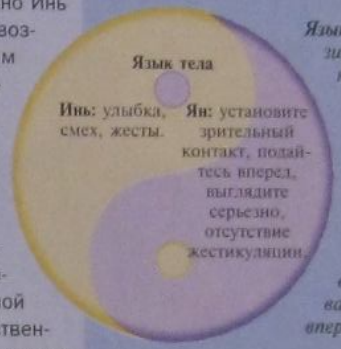
Помимо техники «зеркального отражения», вы можете научиться взаимодействовать с интервьюером с помощью понятий Инь-Ян (см. стр. 16—19).

Когда заходите в комнату, где будет проходить собеседование, быстро оцените лицо интервьюера и установите, является ли он изначально Инь или Ян. Если вы сделаете это, то получите возможность провести собеседование таким образом, чтобы произвести именно на этого человека самое благоприятное впечатление. Если вы заметили, что он или она преимущественно яневая личность, например, вам следует отвечать на вопросы более прямо и откровенно — будьте готовы продемонстрировать, что имеете точные и конкретные идеи о том, чего вы хотите добиться в вашей профессиональной жизни. Покажите, что вы вежливы, ответственны, честолюбивы и полны энтузиазма — эти лидерские качества привлекают яневую личность.

Если, с другой стороны, оказалось, что лицо рекрутера говорит об иневости его характера, он или она захочет, чтобы вы проявили навыки социального общения и свойственные вам черты характера. То, что вы думаете о разнообразных проблемах в жизни, а также ваши эмоции будут ему или ей очень интересны, так что постарайтесь максимально открыться. Стремитесь установить своего рода эмоциональную близость или связь на раннем этапе собеседования — это также может быть полезно. Хорошие манеры и вежливость способствуют хорошему впечатлению. Кроме того, постарайтесь выявить творческие стороны вашей натуры и продемонстрировать свой интеллект.

Поведение и подход. *Зная, яневая или иневая личность ваш интервьюер, вы можете обратить собственное поведение себе на пользу. Открытость и склонность к творчеству привлекают личность Инь, в то время как яневый интервьюер предпочитает прямоту и серьезность.*





Язык тела. *Улыбка и выразительные жесты привлекают иневого интервьюера. Однако если ваш интервьюер оказался яневой личностью, вам нужно казаться более формальным — нахмурьтесь, если это необходимо, чтобы показать, что вы серьезно воспринимаете собеседование, и подайтесь чуть вперед.*

Что нужно делать и чего не делать на собеседовании

Чтение по лицу и техника «зеркального отражения» обеспечат вам хорошее начало, когда вы войдете в комнату для собеседований, но необходимо также иметь в виду и некоторые другие весьма важные советы:

- Установите зрительный контакт.
- Если пользуетесь макияжем, не переусердствуйте.
- Все-таки улыбайтесь.
- Не сутультесь.
- Сидя на стуле, подайтесь вперед — это говорит о вашей заинтересованности.
- Не прикрывайте рот рукой — это говорит о нервозности и заглушает ваш голос.
- Продумайте внешность.
- Не блуждайте взглядом — это произведет впечатление потери интереса к предмету разговора.

Создание эффективно работающей команды

Группа людей, которые хорошо работают вместе, может стать одним из самых важных элементов успеха бизнеса. С помощью искусства чтения по лицу вы можете оценить черты лица ваших коллег, чтобы понять, кто с кем хорошо сработался.

Выстраивая команду, полезно собрать в ней примерно одинаковое количество людей Инь и Ян. Благодаря этому иневые творческие, с живым воображением умы смешаются с яневой практичностью, аккуратностью и вниманием к деталям. Этот вид команды будет также обладать динамикой, которая заставит людей конкурировать и тянуться вверх. Таким образом, результаты будут достигнуты быстрее, обслуживание клиентов станет более эффективным. Разные личности в команде придут к выводу, что они могут научиться чему-то у своих иневых или яневых коллег.

Команда часто состоит из председательствующего лица, или лидера, переговорщика, организатора, человека, решающего проблемы, когда они возникают, созидателя и продавца. Приведенная ниже информация может помочь вам создать идеальную команду, что жизненно важно для успеха в бизнесе.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬСТВУЮЩИЙ/ ЛИДЕР

Яневые личности часто становятся прирожденными лидерами благодаря своей решительности, честолюбию и уверенности в себе. Однако для возглавляющего команду важно также обладать такими качествами, как независимость, объективность и беспристрастность.

Чтобы найти самого подходящего для вашей команды лидера, нужно искать человека с круглыми щеками, длинным и широким носом и расположенными книзу бровями. Такой человек будет с пониманием относиться ко всем членам команды и хорошо ладить с людьми: он коммуникабелен и небезразличен к людям. Другой важной чертой является круглая форма лица — это признак того, что человек обладает уравновешенным, разумным подходом к жизни и будет стремиться подключать к обсуждению дел и собственно делам всех членов команды.

Если вы ищете в конечном счете лидера, обладающего независимым мышлением, вам следует поискать человека с высоким лбом. Большие уши являются дополнительным признаком мудрости и лидерских качеств: в традиционных обществах часто выбирали в качестве лидера только на основании того, что у человека были большие, хорошо развитые уши. Выдающаяся челюсть свидетельствует о способности председательствующего с упорством преодолевать трудности и претворять идеи в жизнь.

ПЕРЕГОВОРЩИК

Человек с ярко выраженным иневым характером — хороший переговорщик. Чтобы найти сотрудника, подходящего для этой работы, ищите человека с большими глазами. Эта черта свидетельствует о том, что их обладатель умеет хорошо слушать других. Другими искомыми чертами являются длинные брови и крупные губы — человек в этими чертами будет терпелив и способен сохранять спокойствие, даже если переговоры идут с трудом. Если, однако, вы чувствуете, что вам в команде необходим человек, способный на переговорах проявлять упорство и добиваться цели, вам следует переключиться на более яневый характер: ищите человека с сильно выдающейся вперед челюстью.

СОЗИДАТЕЛЬ

Творческий подход и воображение жизненно необходимы для успеха любого бизнеса. Один из членов вашей команды должен обладать творческой жилкой и быть способен выступать с новыми идеями.

Чтобы распознать такого человека, ищите кого-то с ярко выраженными иневыми чертами, такими как большие, широко расставленные глаза, и высоким лбом, вертикальным и плоским в профиль.

ОРГАНИЗАТОР

Команда абсолютно необходима для любого успешного проекта, выполняемого группой людей. Чтобы обеспечить команду наиболее подходящим для этой работы сотрудником, ищите кого-то с преобладающими иневыми чертами, такими как маленькие глаза, тонкие губы и маленький рот. Такой человек будет сосредоточен на своем подходе к работе, аккуратен при ее выполнении и всегда будет стремиться все делать правильно. Другими важными чертами, необходимыми, чтобы выявить организатора, являются квадратное лицо и длинный, прямой нос. Человек с лицом квадратной формы будет обладать данными ему природой организаторскими навыками, ему легко все заранее планировать, в то время как человек с длинным, прямым носом от природы одарен четко организованным умом.

ТОТ, КТО РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ

Когда при работе над проектом возникают какие-то проблемы, важно, чтобы в команде был кто-то, кто способен предлагать оригинальные и простые решения. Наилучшим выбором здесь будет человек с ярко выраженной иневой личностью.

Чтобы распознать человека, который способен решать проблемы, ищите кого-то с овальным лицом, высоким лбом и большими глазами. Все эти черты свидетельствуют о том, что их обладатель в целом очень продуктивно работает, когда нужно найти оригинальные, новаторские решения проблем. Другой чертой такого человека будут широко расставленные глаза — этой чертой обладает тот, что способен оценивать общий смысл проблемы и ее решение.

ПРОДАВЕЦ/РЫНОЧНЫЙ АГЕНТ

Любой бизнес нуждается в людях, которые будут распространять на рынке или продавать продукт его деятельности. Идеальным кандидатом на такую работу будет человек с круглым лицом, круглыми щеками и длинными, расходящимися книзу бровями. Ищите также густые брови: их обладатель — личность с сильно развитыми способностями уговаривать. Такой человек и будет идеальным продавцом или рыночным агентом.

Коко Шанель

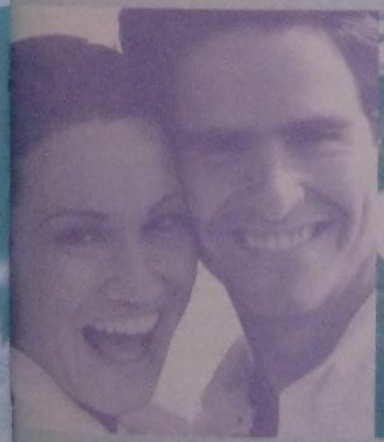
Сильная челюсть и крупный нос заставляют предположить, что она обладала большой энергией и была способна осуществлять задуманное. Широко расставленные глаза — признак творческого начала и непредубежденности.

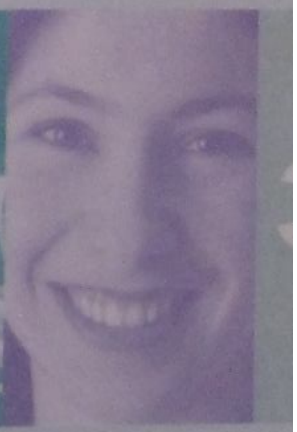
Билл Гейтс

Он обладает хорошо уравновешенным подходом к бизнесу, у него множество новых идей, о чем говорят его круглое лицо и большие глаза. Выдающийся вперед нос заставляет предположить стремление к успеху.

Вооружившись глубоким знанием своего характера, вы можете научиться приспосабливать образ жизни к потребностям здоровья и дать вашим лучшим качествам проявиться как можно ярче. Регулируя питание и физическую нагрузку, используя альтернативные методы терапевтического лечения и изменяя процесс мышления, вы можете научиться идти вперед целый день, каждый день.

Используя все возможности





Черты лица и здоровье

Чтение по лицу — бесценный инструмент не только для осознания собственной личности или личности партнера, друзей, членов семьи и коллег по работе. Вы сможете лучше разбираться в состоянии вашего здоровья. Наблюдая за чертами своего лица, вы научитесь ставить себе диагноз и избегать целого ряда длительных или эпизодических проблем со здоровьем.

Пытаясь оценить состояние здоровья или причину появления той или иной проблемы со здоровьем, вы в первую очередь должны выяснить, кто вы в своей основе: Инь или Ян. Здесь существуют два аспекта: первый — ваша конституция, второй — состояние здоровья на данный момент. Конституция — это врожденные, выраженные в большей или меньшей степени иневые или яневые черты характера. Конституция не сильно меняется в течение жизни и означает, что вы больше или меньше подвержены тем или иным типам проблем со здоровьем. Тот, кто конституционно больше Ян, например, будет больше страдать от сухости кожи, в то время как человек с более ярко выраженными иневыми чертами обнаружит, что часто простуживается. Ваше теперешнее состояние может меняться ото дня в день — увлечение алкоголем по вечерам, например, приведет к утренней разбитости и чрезмерной слабости в течение дня. Когда вы выясните, являетесь ли вы конституционно больше Инь или Ян, и оцените текущее состояние здоровья, вы поймете, как отрегулировать свой образ жизни.

Кто вы по конституции: Инь или Ян?

Чтобы определить, являетесь ли вы конституционно больше Инь или Ян, изучите внимательно черты своего лица и его форму. Овальное лицо, большие глаза и крупные губы означают, что изначально вы больше Инь, в то время как квадратное лицо, близко посаженные глаза и тонкие губы указывают, что вы больше Ян. Если вы обнаружили, что обладаете преимущественно иневыми чертами, вы должны избегать движения в сторону Инь, так как это увеличит риск иневых проблем со здоровьем, таких, например, как диарея. Вам следует избегать сладкой пищи, бездеятельности и проживания в холодном, сыром помещении, так как все это потенциально вредно для вас. Чтобы сбалансировать энергию *ци*, важно, чтобы вы включали в рацион соль и рыбу и занимались деятельностью, требующей усилий или соревновательности — все это преимущественно Ян и поможет вам восстановить жизненную силу. Если, с другой стороны, вы обнаружили, что обладаете яневыми чертами лица, вам следует избегать всего, что сделает вас еще больше Ян. Это означает, что вам нужно ограничить потребление мяса и соленой пищи, избегать стрессов, напряженных рискованных ситуаций, так как все это в конечном счете увеличивает проблемы со здоровьем. Постарайтесь в течение дня заниматься чем-то расслабляющим: лучшим средством для успокоения ума, тела и духа является медитация или йога. Вам также следует включать в рацион больше свежих фруктов, овощей и жидкости.

Состояние вашего здоровья на каждый день

Иногда вы замечаете, что чувствуете себя напряженным, раздражительным или более агрессивным — все это преобладающе яневые черты, — в то время как в другие дни вы замечаете, что без какой бы то ни было причины вы чувствуете апатию, вы сверхчувствительны и угнетены — все это иневые черты. Вы можете диагносцировать такие ежедневные инево-яневые перемены в настроении и по своему лицу, и по лицам других людей. Если вы вместе с кем-то живете, внимательно изучайте его лицо в разное время суток в период очевидного напряжения и отмечайте, каким оно кажется по сравнению с состоянием очевидного расслабления и удовлетворенности. Это поможет вам научиться распознавать те тонкие изменения черт лица, которые происходят каждый день при переходе от состояния расслабленности — Инь к состоянию активности — Ян.

Со временем вы даже сможете видеть начало крайне иневого или крайне яневого состояния, такого как депрессия или разочарованность жизнью, и сумеете предупредить дальнейшее развитие проблем со здоровьем, внеся изменения в питание и образ жизни (см. стр. 114—121).

Как правило, черты лица кажутся напряженными и лицо выглядит усталым и истощенным, когда вы слишком Ян. Кожа как будто втянулась под скулами, губы плотно сжаты, а глаза неподвижно смотрят в одну точку. Если вы замечаете, что много хмуритесь, или у вас есть вертикальная складка между бровями, которая стала глубже, вы можете предположить, что стали чрезмерно Ян. В целом вы можете заметить, что ваше лицо выглядит застывшим и жестким, как будто часть тех естественных черт, которые формируют выражение лица, утеряна.

Вы можете констатировать, что стали чрезмерно Инь, если лицо у вас выглядит безжизненным, потерявшим форму, опухшим. Вы, возможно, вдруг поймете, что держите рот полуоткрытым больше, чем обычно, или же глаза у вас кажутся сонными и бессмысленными, или кожа кажется влажной и набухшей. Бледный цвет губ, внутренней части нижних век или языка заставляет далее предположить, что вы стали слишком Инь. Об этом же свидетельствует отечность и мешки под глазами. Как правило, вы замечаете, что утратили способность принимать то энергичное, полное жизни выражение лица, которое характерно для вас, когда вы здоровы.

Чтобы помочь себе восстановить баланс Инь-Ян, вам нужно изменить свой образ жизни так, чтобы он был наиболее благоприятен для вас. Например, измените способ принятия пищи (см. стр. 114—117), после чего пройдите курс альтернативной терапии (см. стр. 118—119), займитесь различными видами спорта, найдите себе хобби (см. стр. 120—121) или же измените образ мышления так, чтобы он стал более позитивным (см. стр. 122—123). Все это может помочь вам улучшить общее состояние здоровья и благополучие.

Иневые и яневые проблемы со здоровьем

Приведенный ниже список содержит некоторые примеры проблем со здоровьем, которые вы можете приобрести, если станете чрезмерно Инь или Ян:

Слишком Инь

Апатия

Забкость

Инфекционные заболевания

Вздутие живота

Холодный пот

Диарея

Опухание тканей

Влажная кожа

Головные боли
(в передней части головы)

Слишком Ян

Одеревенелость

Высокое кровяное давление

Мелкие травмы

Запор

Потеря аппетита

Напряжение в области живота

Сухость во рту

Сухая кожа

Головные боли (в задней части головы)

Одежда и аксессуары

Искусство чтения по лицу обеспечивает вас бесценной информацией о вашем характере и дает вам возможность определить свойственные вам сильные и слабые стороны. Вооружившись знанием о себе, вы можете научиться ярче выделять позитивные аспекты вашей личности. Лучший способ это сделать — через одежду.

Не возникает сомнения, что одежда и аксессуары оказывают сильное влияние на ваше настроение — они могут усилить уверенность в себе, сделать вас более напористым человеком или помочь расслабиться. То, что вы носите, оказывает также значительное влияние на других. Хорошо подогнанный к вашей фигуре темный костюм произведет впечатление на потенциального работодателя или клиента, в то время как мягкая одежда пастельных тонов придаст вам дружелюбный вид.

Если вы стремитесь изменить свой облик с помощью одежды и аксессуаров, вам нужно отдавать себе отчет, что стиль и цвета, которые вы предпочтете, заставят вас казаться более Инь или более Ян. Форма наручных часов или цвет рубашки повлияют на вашу личную ци и приведут к тому, что вы станете или больше Инь, или больше Ян. Соответственно изменится не только восприятие вас людьми, но и также изменится ваше самоощущение. Если вы хотите казаться более напористым человеком или чтобы вас воспринимали более серьезно на работе, неплохо надеть очки — круглые с металлической оправой дают самые лучшие результаты.

Попытайтесь скомбинировать и подобрать цвета и аксессуары таким образом, чтобы создать разные эффекты, в зависимости от ситуации, настроения и того, как вы хотите, чтобы вас воспринимали другие люди.

Гардероб

Тип ткани, стиль и цвет одежды может повлиять на вашу энергию ци. Всегда отдавайте предпочтение натуральным материалам: синтетических тканей следует избегать, поскольку они могут воспрепятствовать свободному течению ци вокруг тела, приводя к усталости и безразличию.

Чтобы развить организаторские навыки и чувствовать себя более ориентированным на действия, отдавайте предпочтение таким материалам, как кожа, шерсть или шелк. Эти материалы способствуют развитию яневых качеств. И наоборот, хлопчатобумажные и льняные ткани могут усилить иневые качества, такие как творческие способности, чувствительность и коммуникабельность. Если другие находят вас неуживчивым, хорошей идеей будет носить одежду из этих тканей, особенно на социальных мероприятиях.

Цвет и стиль одежды также влияет на ваш имидж. Красный, пурпурный, оранжевый и желтый могут зарядить вас энергией и произвести на других сильное впечатление. Чтобы усилить яневый образ, носите одежду, сшитую на заказ, с четким рисунком ткани. Мягкие, пастельные тона, с другой стороны, будут способствовать развитию ваших творческих и коммуникационных навыков. Если одежда таких тонов еще и свободная, небрежная и имеет незаметный или плавно текущий рисунок, вы почувствуете себя и покажетесь другим еще больше Инь.

Аксессуары для достижения успеха

Ремни, часы, ювелирные изделия, запонки и обувь могут существенно изменить вашу внешность и повлиять на восприятие вас другими людьми.

Аксессуары, сделанные из твердых, тяжелых материалов, таких как металл, будут более яневыми, в то время как мягкие, легкие материалы являются иневыми. Выбор аксессуаров с блестящей поверхностью создает более яневое впечатление, а матовые поверхности — иневое. И опять, яркие цвета, такие как красный, оранжевый, желтый и пурпурный, создают активный, напористый, яневый вид и помогают вам казаться более динамичным человеком. Если, однако, вы хотите создать мирный, расслабленный иневый имидж, подходящий, например, для вечеринок в тесном кругу, то мягкие, пастельные тона, такие как бледно-зеленый или голубой, будут более уместны.

Ювелирные изделия или очки изящной формы создадут впечатление чувствительности, в то время как запонки или броши геометрической формы будут выглядеть Ян. Кроме того, аксессуары, имеющие символический смысл, например пряжка ремня в форме дракона, могут оказать сильное влияние на то, как другие будут воспринимать вас. Однако влияние аксессуаров меняется, в зависимости от того, кто их носит.

Сила аксессуаров

Сверкающее ожерелье или очки круглой формы могут произвести значительный эффект на ваше самоощущение. Аксессуары, которые вы сочетаете с одеждой, могут создать впечатление дружелюбия и доступности — иневые черты, а могут — напористости и уверенности — преимущественно яневые качества. Таблица, приведенная ниже, послужит для вас кратким руководством для выбора формы, цвета или стиля аксессуаров, надев которые вы будете казаться более Инь или Ян.

	ИНЬ	ЯНЬ
Очки	Овальной формы или удлиненные; оправа пастельных оттенков; линзы, которые увеличивают глаза	Круглая или квадратная форма; металлическая блестящая или ярких тонов оправа; отражающие линзы
Ожерелье	Деревянные бусинки или жемчуг; мягкие металлы, такие как золото; пастельные тона; свободно свисающие удлиненной формы	Металл или другой блестящий материал; твердые драгоценные камни, например бриллианты; плотно сидящее, например колье ярких цветов; сферической или закругленной формы
Серьги	Мягкий металл, такой как золото; грушевидной формы; пастельные тона	Металл; драгоценные камни или бриллианты; сферические круглые или маленькие; яркие цвета
Другие виды ювелирных изделий	Матовый металл; пастельные тона; удлиненная форма	Металл или другие блестящие материалы; драгоценные камни; яркие цвета; сферической или закругленной формы
Аксессуары для волос	Ленты из тканей пастельных тонов, которые свободно подвязывают волосы сзади	Металлические или ярких цветов обручи, которые плотно прижимают волосы
Запонки	Неблестящие материалы овальной формы	Металлические или другие блестящие материалы квадратной формы
Ремни, пояса	Ткань с овальной застежкой	Блестящая кожа с металлической пряжкой
Часы	Овальные с узорчатым ремешком	Круглые или квадратные; блестящий ремешок
Галстук	Пастельных тонов с текучим несимметричным рисунком	Ярких расцветок с четким повторяющимся или геометрическим рисунком
Обувь	Мягкие холщевые туфли без каблука	Блестящая кожа; высокий каблук

Диета и здоровье

Изречение «Вы то, что вы едите» часто цитируется журналами, специализирующимися на проблемах здоровья, и, безусловно, в нем немало истины. Пища, которую вы потребляете, может существенно влиять на вашу личную ци и, соответственно, менять ваши настроение, эмоции и уровень энергии, приводя к тому, что вы становитесь более Инь или Ян.

Вся пища либо больше Инь, либо Ян. Форма, цвет и текстура пищевых продуктов, а также климат, тип почвы и способ, которым пища выращивалась, либо больше Инь, либо Ян. Потребляя нужный вид пищи, вы можете увеличить приток либо энергии Инь ци, либо Ян ци. Если, например, вы чувствуете, что у вас отсутствует мотивация к деятельности, не уверены в себе и угнетены, вам требуется больше энергии Ян. Согревающая запеканка из корнеплодов или рыбы с рисом поможет вам резко поднять уровень энергии и обрести энтузиазм. Вам также следует постараться избегать продуктов с ярко выраженной энергией Инь, таких как сладости и прохладительные напитки. Не забывайте, однако, что чем больше яневых продуктов вы будете потреблять, тем выше будет у вас тяга к иневой пище, и наоборот. Например, сухие соленые закуски усилят жажду — вы захотите выпить освежающих, сладких иневых напитков. Таким образом, чтобы стать немного больше Инь или Ян, вам необходимо проявлять осторожность и вносить незначительные изменения в режим питания, избегая той пищи, которая и служит корнем ваших проблем.

«ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ»

Пища, которую вы потребляете, способ ее разделки и приготовления, то, как вы солите и приправляете еду, может изменить поток энергии ци и, таким образом, оказать значительное влияние на ваше здоровье и благополучие.

В приведенных списках (в порядке убывания крайней Инь и возрастания крайней Ян) перечислены иневые и яневые продукты, приемы разделки, способы приготовления и приправы. Вам следует стремиться включать в свой рацион смесь из крайне иневых и крайне яневых продуктов из каждой категории — тогда вы сможете обеспечить себе здоровое, сбалансированное питание.

ПИЩА, КОТОРУЮ МОЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Вам следует строить свое питание на этих продуктах, так как в них мало жиров, они богаты питательными веществами и не вызывают в вас сдвига в сторону Инь или Ян.

ИНЬ

Фрукты
Орехи и семена
Тофу (соевый творог)
Листовые зеленые овощи
Корнеплоды
Бобовые
Кукуруза в початке
Полента
Кускус
Злаковые, такие как коричневый рис, овсяная каша, макароны, хлеб
Рыба
Морская соль

ЯН

ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИВАТЬ

Эти продукты следует есть в умеренном количестве. Если вы потребляете что-то из этого списка в избытке, вы можете стать чрезмерно Инь или Ян (см. стр. 16—17), что может привести к эмоциональным неурядицам и проблемам со здоровьем.

ИНЬ

Прохладительные напитки, содержащие сахар
Сладости
Йогурт
Молоко
Масло
Мягкие сыры
Твердые сыры
Курица
Яйца
Мясо

ЯН

Облегчение проблем с помощью питания

Если, проанализировав собственное лицо, вы установили, что в вас преобладает яневая личность, вы можете обнаружить, что склонны к раздражительности, обидчивости, депрессии или стрессу. Эти проблемы можно облегчить или предупредить, изменив режим питания. Попытайтесь ввести несколько иневых блюд в свой ежедневный рацион, например, приготовленную на пару треску или свежий фруктовый салат. Эти блюда помогут вам расслабиться, уменьшить напряжение, стать более терпеливым, лучше понимать других людей.

Если вы уже давно чувствуете себя эмоционально или физически нездоровым, вам следует обратить внимание на то, как вы питаетесь, поскольку питание может быть причиной вашего чрезмерно иневого или яневого состояния. Чувствуете ли вы беспричинную вялость, апатию, отсутствие мотивации, депрессию? Если да, то, возможно, в питании у вас слишком много иневых продуктов, таких как сладости, пирожные, фруктовые соки. Чтобы сбалансировать ци и обрести бо́льшую жизнеспособность, вам следует включить в рацион больше яневых продуктов. Такие блюда, как печеный лосось с жареным картофелем и пастернаком, помогут увеличить энергию Ян и стать более активной и динамичной личностью. Вам, возможно, придется оставаться на преимущественно яневой диете в течение длительного времени, если речь идет о решении давнишней проблемы. Помните, однако, что иневые продукты также следует включать в рацион, иначе вы можете стать чрезмерно Ян.

Способы приготовления и разделывания пищи. *Помимо собственно ингредиентов, большое значение имеет также способ, которым пища разделана и приготовлена, поскольку это существенно меняет баланс энергии Инь-Ян в пище. В целом, чем мель-*

РАЗДЕЛКА ПИЩИ

Разделка пищи влияет на энергию ци, главным образом потому, что разделанная пища меняет свою форму, вкус и текстуру. Порезанная или обработанная до пюреобразного состояния пища становится больше Инь, в то время как пища без особой обработки — больше Ян.

ИНЬ

Пюреобразная
Накрошенная кубиками
Порубленная
Разрезанная на четыре части
Разрезанная на две части
Оставленная целиком

ЯН

ПРИЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Вам следует попытаться использовать все эти приемы приготовления пищи, чтобы обеспечить себе правильный баланс Инь-Ян.

ИНЬ

Пища, кулинарно не обработанная
Пища бланшированная или быстро отваренная
Пища, приготовленная на пару
Жареная при постоянном помешивании
Жареная в небольшом количестве жира
Сильно зажаренная
Пища, варившаяся на медленном огне
Умеренно приготовленная пища
Тушеная в кастрюльке
Пища, приготовленная в скороварке
Пища, запеченная в духовке
Копченая пища
Маринованная пища

ЯН

ПРИПРАВЫ

Ингредиенты, которые вы выбираете, и способ приготовления пищи определяет, будет ли ваша трапеза преимущественно Инь или Ян, но и ваши предпочтения в приправах также могут оказать влияние на баланс энергий.

ИНЬ

Натуральные уксусы — сидр или рисовый уксус
Фруктовые соки
Ячменный, солодовый или рисовый сироп
Вино, светлое пиво или саке
Чеснок
Имбирь
Шойу (натуральный соевый соус)
Мисо (паста из квашеных соевых бобов)
Морская соль

ЯН

че консистенция пищи, тем более иневой она становится (см. таблицу). Поэтому запеченный целиком картофель будет значительно более яневым, чем размятый. В действительности размятый картофель — крайне комфортная пища, и вы, возможно, обнаружите, что чувствуете себя более расслабленно и спокойно после ее потребления, в то время как печеный картофель — это чисто энергетическая пища, съев которую вы ощущаете заметный прилив жизненной силы.

Когда пища разделана, метод ее приготовления меняет баланс энергии Инь-Ян. Чем дольше пища готовится, тем более яневой она становится (см. таблицу). Приготовленный на медленном огне овощной суп намного больше Ян, чем сырая морковь, например, поскольку суп поглотил часть яневой энергии *ци* из огня. По этой причине вы можете обнаружить, что вам намного приятнее съесть сырую морковку в жаркий день, когда вам хочется освежиться и стать больше Инь, но вы жаждете горячего овощного супа в холодный день, чтобы ощутить тепло и почувствовать себя более Ян.

Воздействие цвета

Окружающая вас обстановка в помещении, где вы готовите и потребляете пищу, также существенно влияет на баланс Инь-Ян вашей трапезы. Цвет посуды, кухонных приборов или столовой, мебель и декоративные предметы, которые украшают кухню или столовую, могут влиять на поток энергии *ци* Инь или Ян.

Цвета могут прямо воздействовать на ваше настроение и эмоции. Яркие цвета — оттенки красного, лилового и желтого — преимущественно Ян, в то время как светлые тона, голубые, пастельные — более Инь. Цвет пищи, которую вы едите, посуды, которой вы пользуетесь, скатерти и салфеток, которые вы предпочитаете, а также декор комнаты — все это играет важную роль. Чтобы сделать трапезу более яневой, положите красные салфетки или поставьте на стол яркие цветы. Если, проанализировав свое лицо, вы обнаружили, что стали внутреннее более Ян и подвержены вспыльчивости и раздражительности, можете улучшить свое состояние в целом и благополучие, изменив декор кухни или столовой в сторону более расслабляющих тонов, таких как бледно-зеленый или голубой.

Прочие соображения

Форма предметов и тип материалов в зоне приготовления и потребления пищи, расположение стола и стульев, освещение и звуки, окружающие вас, когда вы наслаждаетесь трапезой, также необходимо принимать во внимание. Стол круглой или квадратной формы, блестящие, отражающие материалы — зеркала или столовое серебро, например, открытые и пустые пространства, яркий свет и громкие, ритмичные музыкальные звуки — все это оживляет активную энергию Ян этой комнаты. И наоборот, изящно изогнутые формы, такие как овальный стол или подставка под блюдо, поглощающие свет мягкие материалы, такие как сосна или холст, например, уютное окружение, приглушенный свет и негромкая музыка создают более иневую расслабляющую и успокаивающую обстановку.

ВАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН

Я надеюсь, что эти примеры меню помогут вам спланировать свое питание и сделать его более полезным и сбалансированным. Важно, чтобы вы ели смешанную инево-яневую пищу, чтобы предупредить чрезмерное яневое напряжение или иневую депрессию.

ЗАВТРАК

Каша из овсяных хлопьев
с изюмом, приготовленная
на воде
Свежие фрукты — дыня
Свежий, теплый хлеб с арахисовым маслом и/или
с джемом без сахара
Фруктовый сок — персиковый,
или яблочный,
или апельсиновый
Чай из ромашки

ОБЕД

Суп
Жареная полента с грибным соусом и бланшированные овощи
Салат из кальмаров и хлеб
Макароны с морепродуктами и томатным соусом и салат
Фруктовый салат
Фруктовый сок, красное
или белое вино или шампанское

НАПИТКИ

Чай с мятой и сиропом из коричневого риса или медом
Свежий фруктовый сок
Овощной сок
Красное или белое вино
Светлые сорта пива
Шампанское

ЛЕНЧ

Салат кускус с жареным тофу и приготовленной на пару китайской капустой
Свежесваренные макароны с соусом песто и салат
Сандвич из креветок с салатом
Красное или белое вино

ЗАКУСКИ

Изюм
Свежие фрукты
Рисовое печенье и джем
без сахара
Свежая морковь или огурец

ЗАВТРАК

Каша из цельного овса
с жареными семечками подсолнечника с добавлением морской соли,
приготовленная на воде
Печеные фрукты — яблоки
Тост с тахинной пастой
Горячий яблочный сок
Японский чай

ОБЕД

Суп мисо
Коричневый рис, запеченный с тофу, и слегка
поджаренные корнеплоды
Жареная скумбрия
с печеным картофелем
и тушеные корнеплоды
Спагетти с соусом из лосося и бланшированной брокколи
Печеное яблоко с каштанами и кунжутом
Вода или пиво

ЛЕНЧ

Коричневый рис со слегка поджаренными овощами
Тушеный с корнеплодами ячмень и сильно зажаренный тофу (соевый творог)
Сандвич с копченым лососем
Темное пиво

ЗАКУСКИ

Жареные орешки и семечки
Печенье без сахара
Тост и хумус
Суши с тунцом

НАПИТКИ

Японский чай с чайной ложкой шойу
Горячая вода с лимоном
Горячий яблочный или грушевый сок с щепоткой морской соли
Пиво темных сортов

Альтернативная терапия

Огромное количество имеющихся в настоящее время всевозможных дополнительных методов терапии, от ароматерапии до шиатцу, направлено на восстановление баланса энергии ци в организме, благодаря чему вы улучшите свое здоровье и благополучие. Эти холистические (целостные) методы лечения могут помочь вам стать в большей степени Инь или Ян, в зависимости от того, как вы себя чувствуете.

Чтобы установить, какой вид терапии будет наиболее эффективным с точки зрения повышения вашего благополучия, вам нужно понять, является ли природа ваших проблем иневого или яневого происхождения. Если вы чувствуете напряжение и раздражение, например, значит, вы стали чрезмерно Ян. В этом случае вам следует стремиться получить помощь от иневой терапии, такой как тай чи или медитация, поскольку эти виды терапии способствуют расслаблению и помогают стабилизировать инево-яневый баланс. И наоборот, яневый вид терапии, такой как карате, может помочь вам почувствовать себя более энергичным, отдохнувшим, если вы устали, чрезмерно эмоциональны или безразличны к жизни — то есть проявляете признаки крайней Инь.

В приведенных ниже таблицах вы можете увидеть, какие существуют виды терапии более Инь или Ян и принципы их действия. Я включил сюда такие виды деятельности, как боевые искусства и йога, потому что на Востоке они считаются частью холистического процесса исцеления.

Чтобы увеличить Инь

Приведенные ниже методики будут полезны, если вы стали слишком Ян — напряжены, раздражительны, разочарованы, нетерпеливы или беспокойны. Они помогут вам чувствовать себя более расслабленно и успокоят ваш ум.

Ароматерапия. Чтобы снять напряжение и улучшить общее состояние здоровья и благополучие, эта методика использует ароматизированные растительные масла. Их можно использовать при приеме ванны, в паровых увлажнителях дома и в офисе или при проведении расслабляющего массажа. Разные масла применяются при лечении разных недугов, и некоторые из них более выраженные Инь, чем другие.

Тай чи. Эти упражнения, которые выполняются в медленном темпе, облегчают продвижение энергии *ци* вокруг тела. Часто описываемые как «медитация в движении», они могут уменьшить стресс, способствуют восстановлению иммунной системы организма, снимают напряжение и оживляют плохое кровообращение. Со временем, через двадцать лет или более, тай чи может быть использовано как мощное боевое искусство; при этом практикующий также накапливает мощную внутреннюю энергию *ци* Ян.

Ки Гонг. Медленные движения продвигают *ци* через нездоровые органы тела и способствуют процессу исцеления.

Йога. Растягивающие движения и дыхательные упражнения расслабляют ваш ум, тело и дух. Есть несколько видов йоги, в большинстве которых используются нетрудные упражнения. Однако некоторые из них требуют энергетических движений — такие упражнения немного более Ян, но тем не менее они расслабляют, а также восстанавливают энергию.

Медитация. Это одна из самых иневых форм самоисцеления. Медитация направлена на снижение напряжения, она приносит полное физическое и умственное расслабление, так как побуждает спокойную энергию *ци* течь через ваше тело. Она может понижать кровяное давление, способствует глубокому, восстановительному сну и снимает тревожность.

Чтобы увеличить и Ян, и Инь

Методики, используемые для этих альтернативных видов терапии, можно отрегулировать таким образом, чтобы они помогали вам стать как более Инь, так и более Ян, в зависимости от того, как вы себя чувствуете.

Китайское траволечение. Эта терапия использует те же приемы диагностики, что и акупунктура, чтобы определить, какие меридианы энергии *ци* необходимо укрепить. Сборы трав применяются, чтобы лечить и предупреждать душевные, физические и эмоциональные недуги. Сборы трав могут быть либо Инь, либо Ян, в зависимости от ваших потребностей.

Шиатсу. Этот тип массажа связан с энергией *ци*, протекающей через меридианы в вашем теле (см. стр. 12). Вдоль каждого меридиана расположены цубос, точки, в которых на энергию *ци* легче всего влиять. Каждая точка переносит больше энергии Инь или Ян, и, таким образом, на нее можно влиять, чтобы отрегулировать баланс Инь-Ян в организме. Приемы растирания, разминания и поколачивания применяются на яневых точках и помогут вам почувствовать подпитку энергией, в то время как приемы растягивания и поглаживания ладонями используются на иневых точках и способствуют расслаблению.

Акупунктура. Эта техника основана на тех же принципах, что и шиатцу, за исключением того, что здесь изменяют поток энергии *ци* путем вкалывания чрезвычайно тонких иголок в особые иневые и яневые точки. Перед началом лечения проводят диагностику по пульсу, языку, обонянию и лицу, чтобы определить, являетесь ли вы от природы больше Инь или Ян.

Макробиотика. Этот вид терапии направлен на восстановление баланса энергии *ци* посредством изменения в питании и образе жизни. Рацион основан на неочищенных злаках и овощах, а образ жизни способствует позитивному мышлению. Макробиотика поможет вам укрепить иммунную систему и резко улучшить общее состояние здоровья и благополучие.

Чтобы увеличить Ян

Если вы чувствуете усталость, находитесь в депрессивном состоянии, возможно, вы стали слишком Инь, поэтому вам нужно ввести побольше элементов Ян в свой образ жизни. Эти приемы терапии помогут вам зарядиться энергией и мотивировать себя.

Голодание. Воздержание от пищи на определенный период времени способствует дезинтоксикации организма, стимулирует обмен веществ и помогает пищеварению. Существует четыре типа поста: одни помогают вам стать больше Инь — те, которые включают только фруктовые соки. Другие делают вас больше Ян благодаря рациону, основанному, например, на коричневом рисе. Несмотря на то что получается инево-яневая смесь, общий процесс очищения организма в целом является яневым.

Айкидо. Этот вид боевых искусств подразумевает прямой физический контакт. Движения укрепляют брюшную полость, именуемую «хара», которая считается центром и самой яневой частью вашего энергетического поля.

Карате. Это боевое искусство основано на древних китайских приемах бокса. Оно включает в себя разумно напряженные, быстрые движения, скоординированные с дыхательными упражнениями. Карате — идеальный способ побудить энергию быстрее обтекать тело.

Шелушение кожи. Эта техника подразумевает активное шелушение кожи горячей влажной хлопчатобумажной тканью, щеткой или мочалкой из люфы. Оно способствует активизации кровообращения и ускорению потока энергии *ци*.

Ролфинг. Вид сильного, интенсивного массажа, который освобождает тело от напряжения посредством растягивания и расслабления соединительной ткани мышц, костей и внутренних органов.

Шейпинг, стретчинг. Это медленная, контролируемая техника упражнений, благодаря которой укрепляются слабые мышцы тела. Растягивающие движения и дыхательные упражнения помогают улучшить работу суставов и ослабить мышечное напряжение.

Виды деятельности

Нравится ли вам упражняться до седьмого пота в спортивном зале или спокойно сидеть и читать книжку? Те хобби, которые вы предпочитаете, и виды спорта, которыми вы увлекаетесь, в значительной степени влияют на ваше физическое и эмоциональное состояние. Они либо расслабляют, либо заряжают вас энергией, соответственно делая вас в большей степени Инь или Ян.

Все виды деятельности и хобби ускоряют поток либо успокаивающей энергии Инь, либо активной энергии Ян. Физически или умственно напряженные виды деятельности, требующие от вас повышения духа соперничества, такие как футбол или шахматы, зарядят ваши «батареи» и заставят энергию *ци* обтекать тело. Это восстановит ваши силы и поможет обрести мотивацию, сосредоточенность и напор. Менее трудные виды деятельности, не требующие совершения физических усилий, такие как посещение вечеринок с коктейлями или прослушивание любимых записей, поможет расслабиться, успокоить мысли и тело и, таким образом, стать более Инь.

Если, проанализировав свое лицо, вы пришли к выводу о том, что от природы вы иневая личность с большими глазами и выдающимися скулами, вы можете вспомнить, что подвержены апатии и слезливости в трудные периоды жизни. Чтобы поднять дух и восстановить энергию, можно попробовать найти себе какое-нибудь яневое хобби или яневый вид спорта (см. таблицу ниже). Пробежка в парке усилит работу сердца и даст вам ощущение полноты жизни. Если, однако, вы не любите спорт, попробуйте поиграть в умственно стимулирующую игру, например шахматы, или посмотреть возбуждающий фильм по телевизору. Эти занятия также усиливают поток активной энергии Ян *ци*.

В приведенных ниже списках мною перечислены разнообразные виды иневой и яневой деятельности или хобби. Вам следует попытаться составить смесь из обоих типов, чтобы разработать здоровый, сбалансированный образ жизни и не стать чрезмерно Инь или Ян.

Чтобы увеличить Инь

Если вы чувствуете, что слишком много работаете, находитесь под влиянием стрессов и напряжены, попробуйте заняться успокаивающими видами деятельности. Каждый из них способствует усилению потока энергии Инь и помогает расслабиться.

Музыка. Выделите время, чтобы послушать расслабляющую музыку — какая-нибудь из ваших любимых классических пьес или медленная, плавная мелодия подойдет больше всего. Очень громкая или чрезмерно ритмичная музыка может сделать вас еще больше Ян.

Живопись. Этот лечебный досуг стимулирует воображение и творческие способности. Попытайтесь рисовать натюрморты или пейзажи акварелью — это самый иневый из всех видов живописи.

Чтобы увеличить Ян

Физическая и умственная активность помогает стать более Ян. Чем больше в игре духа соперничества, чем большего умения требует хобби, тем в большей степени этот вид деятельности — Ян.

Занятия в спортивном зале. После хорошей тренировки у вас останется чувство радостного возбуждения и ощущение, что вы все можете. Чтобы обеспечить правильный баланс Инь-Ян, вам следует после каждого вида аэробной нагрузки растянуться и расслабиться.

Просмотр триллера. Любой вид напряженного, пугающего или волнующего фильма, когда вы от возбуждения сползаете с кресла, способствует притоку энергии Ян.

Футбол. Физическая подготовка и координация, требуемые, чтобы как следует ударить по мячу, поможет вам чувствовать себя в состоянии боевой готовности, активным, полным жизни.

Отдых. Если вы находились в стрессовой ситуации в течение долгого времени, важно как следует отдохнуть, чтобы предупредить развитие болезни. Ляжте и постепенно расслабьте все части тела. Когда полностью расслабитесь, медленно и глубоко дышите животом.

Легкая беседа. Самый лучший способ успокоиться и забыть о стрессовом дне — встретиться с друзьями и просто поболтать. Убедитесь только, что ваши друзья не встревожены, потому что, если они сами нервничают, вы только станете еще больше Ян.

Комедийный фильм. Смех замечательно снимает напряжение, ускоряет процесс расслабления и освобождает от стрессовых яневых переживаний.

Романтические встречи. Любой вид романтической встречи поможет вам стать более Инь, будь то поход в кино или обед вдвоем при свечах.

Поэзия. Сочинение стихов ради собственного удовольствия разбудит вашу творческую жилку. Когда слова будут свободно и естественно литься из-под пера, вы обнаружите, что расслабились и успокоились.

Пение. Это занятие поднимет ваш дух и поможет ощутить радость. Чтобы расслабиться, выбирайте песни с плавным, ненавязчивым ритмом.

Философские рассуждения. Размышления или обсуждение серьезных философских вопросов поможет расширить кругозор и обрести широкие идеи.

Духовная практика. Молитва, песнопения или медитация могут помочь обрести замечательное ощущение внутреннего мира, благодаря которому вы почувствуете глубокое внутреннее спокойствие.

Катание на горном велосипеде. Возбуждение, физическая нагрузка, скорость и потенциальная опасность этого волнующего спорта делает его яневым.

Сквош. Сосредоточение на маленьком, быстро движущемся мяче поможет вам чувствовать себя физически и умственно активным и умелым. Блестящие поверхности корта для сквоша говорят о том, что этот спорт полон быстро перемещающейся яневой энергии.

Танцы. Предпочитаете ли вы современный, латиноамериканский, джазовый или традиционный стиль в танцах, это полный удовольствия, предполагающий социальное общение вид активной деятельности. Чтобы увеличить у себя энергию Ян *ци*, выбирайте ритмичную музыку в атмосфере всеобщего оживления.

Теннис. Полный духа соперничества теннисный матч требует сочетания физических навыков и умственной бдительности, что помогает вам почувствовать себя более Ян.

Бег. Это простой и практичный вид физической нагрузки, который может требовать хорошей физической подготовки, а может быть легким. Процесс бега является яневым.

Шахматы. Эта игра заставляет чувствовать себя умственно настороже, поскольку требует большой концентрации внимания и способности думать на несколько шагов вперед.

Альпинизм. Точность и аккуратность, необходимые, чтобы заниматься этим потенциально опасным спортом, воспламенят в вас энергию *ци* Ян. Поверхность скалы сама по себе обладает яневой, быстро перемещающейся энергией.

Декорирование собственного дома. Физические действия, связанные с изменением обстановки дома, или занятия по типу «сделай сам», помогут вам почувствовать себя активным, полезным и мотивированным членом общества. Чем труднее физически работа или чем больше умения она требует, тем более яневой она становится.

Позитивное мышление

Как по-вашему: чашка у вас наполовину пустая или наполовину полная? Способность увидеть хорошую сторону в любой проблеме — дело не всегда легкое, но негативные мысли могут вызвать застой энергии ци и в конечном счете привести к развитию недуга. Познав собственный характер с помощью чтения по лицу, вы можете развить у себя позитивное мышление.

Личная энергия ци влияет на все клетки организма, поскольку переносит ваши мысли и эмоции к каждой из них. Действительно, вполне возможно заболеть из-за негативных мыслей. Длительный период раздражения, например, увеличивает поток негативной энергии ци, которая буквально поедает вас и в конце концов приводит к ощущению физического нездоровья. Важно, таким образом, решать проблемы сразу же, как только они появятся, чтобы предупредить развитие какого-либо хронического недуга.

Энергия ци влияет не только на ваши мысли, она также находится под их влиянием. Поэтому очень важно натренировать ум таким образом, чтобы постоянно думать позитивно — это способствует притоку здоровой энергии ци.

Позитивный образ жизни

На мысли и эмоции могут влиять цвета и формы, которые окружают вас в течение целого дня. Если вам нужна стимуляция к жизни, окружите себя предметами красных или пурпурных тонов, наденьте красный шарф или покрасьте стены гостиной в оттенки пурпурного цвета. Если вы склонны к забывчивости, угловатые объекты помогут вам стать более организованным — рисование геометрических рисунков поможет сосредоточиться.

Когда вы столкнулись с тяжелой проблемой, очень важно сохранять позитивность мышления. Негативные мысли затормозят способность принимать решение. Заставьте себя сосредоточить свое внимание на всем хорошем, что может произойти. Поначалу это может показаться вам трудным, но скоро вы обнаружите, что в любой ситуации есть что-то полезное.

Чтобы увеличить Инь

Если вы склонны терять терпение в трудные времена, вам необходимо ввести в свою жизнь элемент спокойствия. Ниже приведены приемы и упражнения, которые способствуют притоку энергии Инь ци.

Визуализация природы. Лягте поудобнее и дышите глубоко и медленно. Представьте какой-то природный объект, который оказывает на вас положительное воздействие, например, восход солнца, распускающийся тюльпан или красивая птица в полете. Когда сделаете это, представьте, что этот образ окутывает все ваше тело положительными мыслями.

Прием произнесения мыслей вслух. Лягте на спину и начните проговаривать с самим собой те проблемы, которые у вас имеются. Выберите мягкий, сочувствующий, ободряющий тон. Напомните себе обо всех успехах в жизни и высветите свои самые успешные качества. Когда сделаете это, представьте, как ваш плавно текущий голос промывает тело, оживляя каждую его часть.

Чувственная визуализация. Лягте и постепенно расслабляйте одну часть тела за другой. Затем вызовите в памяти те ощущения, которые доставляют вам удовольствие. Это может быть, например, солнечное тепло, морская прохлада или ощущение чьей-то любви к вам. Сосредоточьтесь на перемещении этих позитивных ощущений от одной части тела к другой.

Иневое дыхательное упражнение. Сделайте медленный вдох животом, наполняя воздухом грудь в течение четырех-пяти секунд. Задержите дыхание на пару секунд, затем медленно выдыхайте в течение семи-девяти секунд. Убедитесь, что вы выдохнули воздух полностью, перед тем как повторить упражнение.

Чтобы увеличить Ян

Если постоянное противодействие со стороны других людей или проблемы привели к тому, что вы стали апатичны, вам стало не хватать энергии, вы чувствуете, что угнетены, необходимо усилить приток заряжающей энергии Ян ци. Вот несколько советов, как это сделать:

Визуализация цели. Сядьте на стул с прямой спинкой или встаньте и поставьте ноги на ширину плеч. Дышите медленно и глубоко. Сосредоточьтесь на чем-то, что побуждает вас к действию: приобретение собственного дома, например, покупка новой машины или отпуск в местах вашей мечты. Теперь попытайтесь представить себя в этой ситуации: чем более точной и детализированной будет картинка, тем лучше.

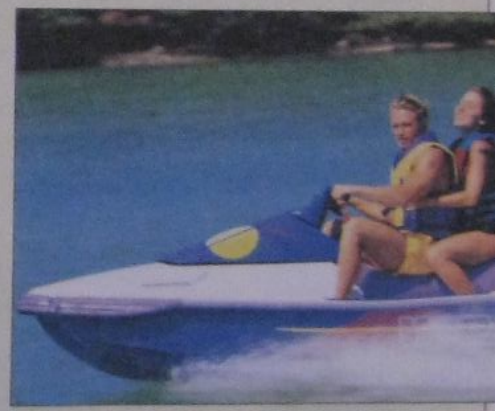
Звуковая терапия. Сядьте на стул или встаньте и поставьте ноги на ширину плеч. Дышите глубоко и ритмично животом. Когда делаете вдох, представляйте, что вы воспроизводите внутри себя какой-то величественный звук, например, рычание льва. На выдохе представьте, как выбранный вами звук пробегает через тело, наполняя его уверенностью и верой в себя. Звук, который вы выбираете, должен быть таким, чтобы он заставил вас поверить, что вам под силу сделать почти все.

Подзарядка энергией. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Каждый раз, когда делаете вдох, представляйте, что вы наполняетесь мощной энергией. Затем, на выдохе, представляйте, что эта энергия заряжает каждую часть тела. Когда наполните тело этой энергией, вы должны почувствовать силу внутри себя.

Яньское дыхательное упражнение. В течение трех секунд вдыхайте животом воздух. Задержите на секунду дыхание, затем сделайте за одну секунду мощный выдох. Во время выдоха сократите брюшные мышцы. Подождите секунду и затем повторите упражнение, пока не почувствуете притока энергии и перемены в настроении.

Если у вас трудности с решением проблем, поможет перемена окружающей обстановки. Если, например, у вас трудности на работе, но вам не хватает терпения разобраться с ними, значит, вы стали слишком Ян. Иневое занятие, такое как медитация, поможет очистить ум, и вы даже, возможно, обнаружите решение.

Глубоко укоренившиеся схемы поведения трудно сломать, но поскольку чтение по лицу помогает лучше осознать свойственные вам черты характера, то вы можете научиться понимать, почему реагируете на что-то именно так, а не иначе. Вы можете натренировать свой ум быть более позитивным. Если, например, вы склонны впадать в депрессию, когда что-то не ладится, значит, вы слишком Инь. Усиливая поток энергии Ян с помощью изменения режима питания или упражнений, вы можете изменить также и процесс мышления и сгладить те негативные черты, которые мешают вам найти решение.



Отпуск, который запомнится на всю жизнь. *Чтобы внедрить позитивные мысли в каждодневную реальность, разнесите по дому фотографии, которые напоминают вам о приятном — хорошем отпуске, например. Чтобы оставаться позитивным на работе, разложите на столе или вокруг стола доказательства вашего личного успеха. Чтобы приободрить себя в борьбе за достижение успеха, повесьте у себя на виду картинки вашего идеала дома или автомобиля.*

Вы первый раз «читаете по лицу»

Постижение искусства чтения по лицу требует терпения и практики, поэтому, когда вы первый раз приступаете к этому занятию, возможно, вам следует делать записи наблюдений, по мере того как вы продвигаетесь вперед. Эта форма будет напоминать вам о том, какие черты нужно изучать. Просто снимите копию с этой страницы и, когда будете оценивать форму, цвет и размер каждой черты, делайте пометки в соответствующем разделе. Справляйтесь с текстом выше, чтобы не забыть, что именно нужно искать, а затем перечитайте Главу 1 — «Лица и их черты», чтобы истолковать значение каждой черты лица.

ЛИЦО

ЛОБ

ВОЛОСЫ

БРОВИ

ГЛАЗА

УШИ

НОС

ЩЕКИ

ГУБЫ

ПОДБОРОДОК И ЧЕЛЮСТЬ

Саймон Браун
ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО ЧТЕНИЯ ЛИЦ

Ответственный редактор *Е. Басова*
Художественный редактор *И. Сауков*
Компьютерная верстка *Д. Фирстов*
Корректор *Н. Хаустова*

ООО «Издательство «Эксмо».
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — **Info@ eksmo.ru**

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламное агентство «Эксмо». Тел. 234-38-00.

Оптовая торговля:
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.
Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Мелкооптовая торговля:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.

Книжные магазины издательства «Эксмо»:
Супермаркет «Книжная страна». Страстной бульвар, д. 8а. Тел. 783-47-96.
Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (рядом с м. «Октябрьское Поле»). Тел. 194-97-86.
Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.
Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»). Тел. 782-88-26.
Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85.
Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.
Москва, Волгоградский пр-т, 78 (м. «Кузьминки»). Тел. 177-22-11.

Северо-Западная Компания представляет весь ассортимент книг издательства «Эксмо».
Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.

Сеть книжных магазинов «БУКВОЕД». Крупнейшие магазины сети:
Книжный супермаркет на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и Магазин на Невском, д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Сеть магазинов «Книжный клуб «СНАРК» представляет самый широкий ассортимент книг издательства «Эксмо». Информация о магазинах и книгах в Санкт-Петербурге по тел. 050.

Всегда в ассортименте новинки издательства «Эксмо»:
ТД «Библио-Глобус», ТД «Москва», ТД «Молодая гвардия»,
«Московский дом книги», «Дом книги в Медведково», «Дом книги на Соколе».

Весь ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Нижнем Новгороде и Челябинске:
ООО «Пароль НН», г. Н. Новгород, ул. Деревообделочная, д. 8. Тел. (8312) 77-87-95.
ООО «ИКЦ «ДИС», г. Челябинск, ул. Братская, д. 2а. Тел. (8512) 62-22-18.
ООО «ИнтерСервис ЛТД», г. Челябинск, Свердловский тракт, д. 14. Тел. (3512) 21-35-16.

Книги «Эксмо» в Европе — фирма «Атлант». Тел. + 49 (0) 721-1831212.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 30.04.2003
Формат 70x90 1/16. Гарнитура «Франклин-Готик». Печать офсетная.
Бум. л. мел. Усл. печ. л. 9,4. Уч.-изд. л. 7,1
Тираж 5000 экз. Заказ 134.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат».
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5